

Travail de master

2012/2013

**Sciences du sport et de la motricité
Université de Fribourg**

**EST-CE QUE LE PROGRAMME DE NATATION « LES
JOIES DE L'EAU » DE SWIMSPORTS EST ADAPTE A
L'ENSEIGNEMENT DANS LE 1^{ER} CYCLE SCOLAIRE
AVEC DES CLASSES DE FRIBOURG OU D'AUTRES
COMMUNES MOINS FOURNIES EN HEURES DE
PISCINE ?**

Bastien Delacombaz

**sous la direction de M. André Gogoll
avec les conseils de M. Jean-Marc Aebischer**

Table des matières

Résumé	5
Introduction.....	6
Rapports personnels avec le travail.....	6
Enjeux de l'enseignement de la natation	9
La sécurité	9
La découverte	11
La condition physique	11
L'apport social.....	12
Méthodes.....	12
Prises de contact avec le milieu scolaire de Fribourg	13
Prises de contact avec le milieu scolaire de Farvagny.....	13
Mise en place.....	14
Calendrier.....	14
Matériel :.....	14
Fiche d'observation générale	14
Le carnet Swimsports « les joies de l'eau ».....	15
Présentation des classes et de leur organisation	19
Classe de 4 ^{ème} primaire de Farvagny.....	19
Classe de 4 ^{ème} primaire de la Neuveville, Fribourg	20
Les programmes suivis	20
Aperçu général des leçons grâce aux fiches de d'observation	25
Farvagny, leçon 1	25
Farvagny, leçon 2	25
Farvagny, leçon 3	26

Farvagny, leçon 4	26
Farvagny, leçon 5	26
Neuveville, leçon 1	27
Neuveville, leçon 2	27
Neuveville, leçon 3	28
Neuveville, leçon 4	28
Résumé des leçons permettant une comparaison du niveau global	28
Comparaison des conditions de piscine pouvant influencer le niveau	29
Analyse vidéo	31
Méthode	31
Fiche de comptage statistique	32
Données brutes récoltées	33
Analyse de l'étape 4 des deux classes	34
Analyse de l'étape 5 des deux classes	37
Analyse de l'étape 6 des deux classes	39
Bilan de l'analyse vidéo	41
Mise en commun (analyse vidéo, conditions de piscine et fiche d'observation)	43
Mise en rapport avec le programme « les joies de l'eau » de Swimsports	44
Retour sur la question de base	45
Les avantages de l'utilisation du carnet de natation « les joies de l'eau »	46
Programme de référence d'une organisation suisse	46
La continuité et l'opportunité d'adaptation	46
La forme physique du programme en petit livret	47
Les inconvénients de l'utilisation du carnet de natation « Les joies de l'eau »	47
Les coûts	47
La connaissance de la natation et la formation des enseignants	48
Instauration d'un minimum d'heures de natation par année	49

Un programme efficace mais pas très rapide	49
Limite du travail et perspective	50
Conclusion.....	51
Bibliographie.....	52
Ouvrages, articles	52
Entretiens.....	52
Site internet.....	52
Programme	52
Déclaration personnelle	53
Droits d'auteur	53
Annexes.....	54

Résumé

Ce travail de Master consiste à tester sur 2 classes d'écoles primaires de régions différentes le programme de natation de Swimsports « Les joies de l'eau ». Ceci dans le but de connaître les différences de niveaux entre les différentes régions par rapport à la vitesse d'apprentissage, par rapport à la rapidité d'évolution dans les différents programmes, par rapport aux nombres d'élèves doués ou aux élèves en difficulté ou encore par rapport au type d'enseignement par des professeurs de sport ou par des moniteurs spécialisés. La méthode d'analyse est de suivre chacune des classes de même degré scolaire durant 3-4 leçons de natation. Une prise vidéo lors des leçons permet de revoir les moments les plus intéressants d'enseignement. La technique de nage est aussi comparée afin de savoir si chaque étape est effectivement réussie par la plupart des élèves. Le programme des enseignants va donc être suivi pas à pas afin de pouvoir se rendre compte de son efficacité ou même de sa réalisabilité, toujours avec une mise en relation étroite avec le programme de Swimsports « Les joies de l'eau ». Après analyse, il sera possible d'établir un « diagnostic » sur l'état de santé de l'enseignement de la natation dans 2 classes de 4èmes primaires.

Avant les analyses à proprement dit, une partie sur les enjeux de la natation et une partie sur les relations personnels avec la natation seront traités afin de mettre un cadre à cette étude.

Ce travail permettra de soutenir en partie la réalisation d'un plan d'étude cantonal pour l'enseignement de la natation avec des données de terrain. Une collaboration étroite avec le service des sports de la ville de Fribourg permet d'avoir une visée utile dans ce travail.

Introduction

Aujourd'hui, l'enseignement de la natation dans le canton de Fribourg n'est guère très développé à l'école primaire. D'après un travail de Corinne Bugnon (2008), « seul $\frac{1}{4}$ voire $\frac{1}{3}$ des écoles primaires fribourgeoises peuvent bénéficier d'un enseignement de la natation ». Et pour les chanceux qui se rendent à la piscine, les heures de natation varient entre 1 fois par année en course d'école et 1 fois par semaine pour l'école de Guin par exemple¹. Chaque école romande suit normalement le PER (plan d'étude romand), édité en 2009 pour les cycles 1 et 2. Ce plan, lui aussi n'est pas très fourni au niveau de l'éducation physique et encore moins au niveau de la natation spécifiquement. Seules deux ou trois phrases dans ce plan devraient guider la manière de travailler en piscine avec les élèves. Il est évident que cela n'est pas suffisant et que chaque cercle scolaire interprète le PER comme il le souhaite et que de ce fait, les élèves des différentes régions de la Romandie ou même en ce qui concerne le canton de Fribourg n'ont pas le même enseignement ni les mêmes objectifs et encore moins les mêmes possibilités et infrastructures.

Afin de poursuivre certains aspects du travail de Corinne Bugnon, je souhaite aller directement sur le terrain et voir comment se passent les leçons de natation réellement dans deux communes du canton de Fribourg. Et ensuite pouvoir définir s'il est possible de faire un plan d'étude unique pour le canton et s'il est possible d'utiliser le plan existant de Swimsports, « les joies de l'eau ».

Rapports personnels avec le travail

La natation fait partie de ma vie depuis l'âge de 5 ans, quand mes parents m'ont inscrit au cours de natation au Fribourg Natation. J'ai gravi les échelons des groupes de l'école de natation jusqu'à enfin arriver, quelques années plus tard, dans le groupe élite, le meilleur groupe du club, qui s'entraîne 6-7 fois par semaine. Aujourd'hui, à 25 ans, je nage toujours mais de manière bien moins intensive, à raison de 2 fois par semaine si le temps me le permet. J'ai toujours une licence grâce

¹ Travail de Corinne BUGNON, « L'enseignement de la natation dans les écoles primaires et secondaires du canton de Fribourg, Situation et Perspectives, 2008. P.10 ch. 3.1.3

à laquelle je peux faire encore quelques meetings régionaux comme les championnats romands par exemple. Mon niveau n'évolue plus, mais j'aime tellement nager et repousser mes limites lors de compétitions que cela ne me gêne pas de me battre désormais avec des bien plus jeunes que moi. Nager régulièrement est un besoin pour moi, ça me permet de me sentir bien et de me vider la tête des tracasseries de la journée.

A 17 ans, j'ai commencé une carrière parallèle différente de celle de nageur de compétition, je suis devenu moniteur à l'école de natation. J'ai donc commencé à faire mes armes en tant qu'enseignant de la natation dans le cadre du club, sans formation spécifique si ce n'est celle d'avoir le brevet de sauvetage. Même sans formation spécifique, j'avais une bonne base acquise avec ma propre expérience de nageur et par l'observation et le souvenir de mes anciens moniteurs et entraîneurs de natation. Par la suite, après 5 années à l'école de natation, les responsables de la section natation du club, contents de mon travail, m'ont proposé de prendre la responsabilité du groupe pré-compétition, des jeunes entre 8 et 15 ans qui s'entraînent de 2 à 4 fois par semaine. J'ai accepté avec grand plaisir, cela me donnait un nouveau challenge. Mon rôle s'est donc quelque peu transformé, je suis passé de l'enseignant pur qui apprend les techniques de nage à l'enseignant-entraîneur qui apprend toujours de la technique à ses nageurs, mais qui les pousse aussi pour améliorer leur capacité physique et les préparer pour des compétitions cibles avec une planification des entraînements globale, évidemment pas aussi pointue qu'une planification pour des nageurs élites.

En même temps que j'ai repris le groupe précompétition, j'ai commencé l'université en sciences du sport et de la motricité. Durant les cours du bachelor, j'ai suivi les cours de l'approche des sports d'eau ainsi que les cours de natation I, natation II et natation III. Tous ces cours m'ont rendu meilleur dans ma façon d'enseigner tant aux débutants qu'aux plus avancés. Des cours théoriques et pratiques sur les sciences de l'entraînement m'ont rendu attentif à beaucoup d'aspects, en particulier les aspects des différences entre les adultes et les enfants. J'ai pu compléter ma formation en natation avec les formations J+S, je suis devenu récemment expert J+S. Cette formation m'a permis d'éclaircir mes connaissances et surtout de les maîtriser avec plus de précision. J'ai pu faire une sorte de classification ciblée des nombreuses connaissances que j'avais qui étaient éparpillées dans ma mémoire.

Depuis bien quelques années déjà je baigne dans le milieu de la natation. Je suis évidemment régulièrement les avancements des projets de constructions de piscines et autres centres sportifs, me rendant compte que les infrastructures actuelles ne suffisent pas pour satisfaire un club d'élite avec une grande école de natation. Le projet qui m'a le plus marqué et déçu par sa non-réalisation est celui de Gotteron-Village. Ce projet aurait permis à mon club de s'entraîner en bassin de 50m toute l'année ce qui est rare pour un club de natation en Suisse. Il aurait aussi donné un coup de fouet à la natation de compétition puisque la fédération suisse de natation avait le projet de venir s'installer à Fribourg. Ce projet m'avait donné de quoi rêver à une belle carrière de nageur de compétitions internationales... je n'ai jamais été plus loin que les championnats suisses.

Les infrastructures dans le canton sont encore moins suffisantes lorsqu'on parle de sport scolaire. Le milieu que je commence à découvrir par le biais de quelques remplacements et par des discussions régulières avec les gens du petit monde de la natation et de l'enseignement fribourgeois est totalement d'avis qu'il manque des bassins et des heures de piscine pour le public, pour les clubs et également pour les écoles de tous les degrés. Ceci m'amène vers une question, la question de mon travail, qu'en est-il de l'enseignement de la natation dans le milieu scolaire ? Dans quel cadre ? Avec quelle qualité ? Et avec quel programme ? Mon attachement à la natation me motive à chercher et à comprendre comment cela se déroule à l'intérieur même des classes qui se rendent à la piscine. Comment les écoles permettent aux jeunes d'apprendre à nager, à prendre du plaisir, à apprendre à connaître le milieu aquatique?

De mes souvenirs personnels lorsque j'étais moi-même élève, ce n'est pas grâce à mes quelques cours de natation par-ci par-là en primaire ou au collège que je me suis amélioré. J'ai même des doutes sur ma capacité de survie si je n'avais eu que le sport scolaire pour m'éviter de couler... Je me rappelle les difficultés de mes camarades à réussir les différents exercices, certains ne pouvant même pas lâcher le bord du bassin. Pour moi, il est très frustrant de savoir que la natation n'est pas ou très peu enseignée à l'école. J'ai beaucoup de peine à constater que l'on passe des heures et des heures à jouer au foot ou au unihockey, à expliquer les règles, à travailler la technique et à faire toutes sortes d'exercices visant à améliorer les capacités des élèves dans la forme finale du jeu et qu'en natation pour la plupart des

écoles qui n'ont pas la chance d'y aller régulièrement, le jeu et s'amuser dans l'eau en étant un peu à l'aise est la seule visée. La natation devrait être bien plus mise en avant et devrait pouvoir comme les autres sports majeurs être traitée de manière approfondie jusque vers les formes finales et non survolées juste parce qu'il faut aller à la piscine 2-3 fois par année.

Enjeux de l'enseignement de la natation

La sécurité

La sécurité est un aspect très important dans la natation et la vie de tous les jours. Apprendre à nager aux enfants leur ouvre de nombreuses possibilités d'activités aquatiques, tout en minimisant le risque de noyade. Les sorties en rivières, les baignades au lac ou en mer, les activités funs comme le surf, le kite-surf, le jet-ski, ou encore les virées en bateau à voile sont des plaisirs inaccessibles si l'on ne sait pas nager. Un simple pique-nique au bord de la rivière peut tourner au drame avec quelques inattentions de la part d'un non-nageur. Il est donc important d'avoir un enseignement dès les premières années d'école de la natation avec quelques notions de sauvetage et de règles de vie lorsque on est proche de l'eau. Les 6 maximes de la baignade² en sont un bon exemple :



Les enfants au bord de l'eau doivent toujours être accompagnés les petits enfants doivent être gardés à portée de main!



Ne jamais nager après avoir consommé de l'alcool ou des drogues! Ne jamais nager l'estomac chargé ou en étant à jeun.



Ne jamais sauter dans l'eau après un bain de soleil prolongé! Le corps a besoin d'un temps d'adaptation.

² Consulté le 05.11.2012, disponible sur : <http://www.slrq.ch/fr/tout-sur-nous/4-x-6-maximes/6-maximes-de-la-baignade.html>



Ne pas plonger ni sauter dans des eaux troubles ou inconnues! - L'inconnu peut cacher des dangers.



Les matelas pneumatiques ainsi que tout matériel auxiliaire de natation ne doivent pas être utilisés en eau profonde! Ils n'offrent aucune sécurité.



Ne jamais nager seul sur des longues distances! Même le corps le mieux entraîné peut avoir une défaillance.

Ces maximes de la baignade sont les plus couramment utilisées, mais il existe 3x6 autres règles pour d'autres situations, lorsqu'on se trouve sur de la glace, lorsqu'on est en rivière et lorsqu'on fait de la plongée libre. Ces maximes sont éditées par la société suisse de sauvetage SSS³.

Un enseignement régulier de la natation permet aussi aux professeurs d'organiser des courses d'école en milieu aquatique de manière plus sereine. Il y a en effet de nos jours de nombreux enseignants qui ne veulent plus aller en course d'école à la piscine ou en rivière à cause des mesures de sécurité trop importantes à prendre et surtout des risques de se voir endosser la responsabilité en cas d'accident. Un bon niveau général des élèves permettrait de diminuer la crainte des enseignants à se rendre à la piscine ou dans diverses activités aquatiques. Les élèves n'en seraient que bénéficiaires, car cela augmente leur champ de possibilité d'activités.

Dans un cadre moins scolaire, savoir nager est une sécurité essentielle. Nous sommes en effet sur une planète où l'eau recouvre 71%⁴ de sa surface. De ce fait,

³ Consulter le 05.11.2012, disponible sur : <http://www.slr.ch/fr/>

⁴ Consulter le 05.11.2012, disponible sur : <http://www.cotebleue.org/pedagorepar.html>

nous sommes tous confrontés tôt ou tard à l'eau sous diverses formes et il est bien plus agréable de s'y frotter sans en avoir peur.

La découverte

Avec une autre vision, on peut aussi envisager que l'apprentissage de la natation permette la découverte d'un nouveau milieu d'apprentissage, ainsi que les propriétés physiques que celui-ci engendre. Ce milieu aquatique offre aux élèves de sortir de leur cadre scolaire traditionnel qu'est la salle de sport ou la salle de cours. Aller à la piscine implique une adaptation à un nouveau cadre par la recherche de nouveaux repères émotionnels, sensoriels et physiques. L'eau demande aux nageurs et futurs nageurs d'apprendre de nouvelles manières de se mouvoir, le corps ne réagissant pas de la même manière dans l'eau que dans l'air. Par ces découvertes, les élèves vont acquérir de nouvelles sensations et émotions. Si ces sensations sont bonnes, on établit un climat de plaisir, ce qui va faciliter grandement l'apprentissage des différentes techniques. L'Homme d'aujourd'hui a besoin d'essayer des tas de choses, il est constamment à la recherche de nouveautés, la natation en est une qu'il faut faire découvrir au plus vite aux enfants. Nous pouvons presque tout faire dans l'eau, même du hockey submarine... le monde de la piscine et de l'eau mérite qu'on le découvre plus en profondeur et qu'on puisse se rendre compte des innombrables possibilités d'activités qu'il offre.

La condition physique

Troisièmement, la natation est un sport qui rejoint les autres par ces liens étroits avec la force, la souplesse, l'endurance, la vitesse et la coordination. Dans ce nouveau milieu, ces capacités physiques sont aussi travaillées par les élèves, mais ceci avec une approche différente. En effet, le poids du corps est moindre dans l'eau que sur terre. Ceci permet de réaliser une multitude d'exercices avec douceur et surtout sans chocs articulaires. De plus, l'élève qui pratique de la natation doit adapter ses facultés respiratoires en fonction de son immersion ou non sous la surface. La natation est un sport très complet qui fait travailler autant le haut que le bas du corps. De cette manière, les jeunes développent une musculature équilibrée. La natation permet de travailler la dissociation. Il est par exemple possible de

travailler uniquement avec le bras en laissant flotter le reste du corps. Chaque membre du corps peut être travaillé de manière individuelle sans trop de contrainte. La coordination des personnes travaillant cela à la piscine n'en sera qu'améliorée. Savoir nager permet aussi aux personnes en surpoids de se prendre en main avec une activité plus douce pour leurs articulations que la course à pied. Ces personnes vont pouvoir se dépenser et perdre du poids en minimisant le risque de provoquer des lésions sur leurs genoux par exemple.

L'apport social

L'aspect social est très important lorsque l'on va à la piscine. Les relations entre les personnes se retrouvent souvent quelque peu chamboulées par plusieurs facteurs. Le premier est simplement le fait de se montrer en maillot de bain, où l'on ne peut pas cacher son corps. Ceci est un vrai problème pour certains, qui craignent le regard des autres. De se montrer régulièrement en maillot de bain et d'y être habitué grâce au cours de natation permet certainement de débloquer les craintes des premières fois et facilite le retour du contact avec les autres. Les instants à la piscine hors de l'eau sont donc essentiels à la découverte de ses propres réactions à la vue d'autres personnes en maillot et de se montrer soi-même en maillot de bain.

Dans l'eau cette fois-ci, les rôles « habituels » des élèves de la classe sont parfois aussi différents. Les élèves doués en sport en salle ne sont souvent pas les meilleurs à la piscine alors que certains qui auraient quelques kilos en trop et qui triment en salle de sport se retrouvent à flotter mieux que les autres et sont donc plus à l'aise. Cette redistribution des cartes donne un équilibre à la classe, en effet les élèves doués en salle mais qui ont plus de mal à la piscine se retrouvent tout de suite moins en avant alors que les habituels « derniers de la salle » se voient valorisés. Evidemment, ce n'est pas toujours le cas, mais cela peut se produire assez régulièrement d'après mes expériences.

Méthodes

Pour pouvoir répondre à ma question de base, « est-ce que le programme Swimsports « les joies de l'eau » est adapté à l'enseignement dans le 1er cycle scolaire avec des classes de Fribourg ou d'autres communes moins fournies en

heures de piscine ? », il faut pouvoir le vérifier sur le terrain. Donc la première chose à faire est de trouver une classe de la ville de Fribourg et une classe en région extérieure à la ville. Il me faut des classes que je pourrais suivre et filmer durant plusieurs leçons afin de pouvoir faire une analyse correcte des élèves et de leur progression ainsi que de leur niveau général. L'objectif est de comparer le niveau des classes entre elles et d'ensuite utiliser les vidéos pour définir à quel stade du programme Swimsports elles évoluent.

Prises de contact avec le milieu scolaire de Fribourg

Les prises de contact se sont déroulées assez facilement, j'ai eu la chance d'avoir le soutien rapide de Jean-Marc Aebischer, collaborateur pédagogique au service cantonal du sport, qui a pu me diriger vers Jean-Marc Wicht, le responsable de l'éducation physique à la direction des écoles de la ville de Fribourg. Nous avons fixé un entretien un lundi matin. Mon objectif principal est d'obtenir la permission de suivre une classe durant 3-4 leçons et que durant ces leçons le programme « les joies de l'eau » soit suivi et validé. D'appliquer directement le programme rendrait l'analyse directe et claire. Après avoir présenté mon projet, M. Wicht m'informe que je peux suivre une classe sans problème, qu'il est même très intéressé par un retour lorsque je ferai mes conclusions du travail. Par contre, il n'est pas d'accord de changer le programme déjà préparé et uniformisé pour la ville. Je dois donc m'adapter. Lors de cet entretien, Jean-Marc Wicht m'a fourni le programme de natation ainsi que les évaluations. Il a aussi pris le temps de venir immédiatement me présenter la classe et les deux professeurs de sport durant leur leçon. Je vais suivre donc la classe de 4^{ème} primaire de la Neuveville.

Prises de contact avec le milieu scolaire de Farvagny

Pour Farvagny, je suis passé par mon père qui travaille lui-même comme enseignant de 5 et 6^{ème} primaire. Il m'a fait parvenir le plan de natation pour le cercle scolaire et j'ai donc pu voir qu'une classe de 4^{ème} primaire se rend 5 vendredis de suite à la piscine de Charmey entre les vacances de la Toussaint et celles de Noël. Je me suis renseigné afin de connaître les enseignantes de cette classe et de leur exposer mon projet. Les deux enseignantes sont d'accord de me laisser venir observer et filmer les leçons de natation. Par contre elles me rendent attentif au fait que ce ne sont pas elles qui donnent directement le cours de piscine mais une personne de l'école de

natation de Charmey « le lagon bleu ». Cette personne est Chantal Gomez, elle est détentrice d'un J+S de base et donne des cours de natation depuis bien quelques années.

J'ai pris contact avec Chantal Gomez et elle a rapidement été d'accord que je vienne observer et filmer. Par contre au niveau du contenu des cours, elle gardera son programme et ne suivra donc pas « les joies de l'eau » à la lettre comme je l'aurais souhaité. Néanmoins, Mme Gomez s'appuie sur les tests de base de natation pour confectionner ses cours et établir les objectifs. Ce qui est très bien pour pouvoir me retrouver lors des futures analyses.

Mise en place

Afin de m'assurer une analyse aisée, j'ai planifié les heures de natation avec chaque classe, j'ai préparé mon matériel vidéo et j'ai également fait une grille d'analyse générale.

Calendrier

Les dates et heures pour Farvagny : 5 ; 9 ; 16 ; 23 et 30 novembre 2012 de 9h15 à 10h15.

Les dates et heures pour la Neuveville : 29 octobre 2012, 19 novembre 2012, 10 décembre 2012 et le 14 janvier 2013 de 10h15 à 11h15.

Matériel :

- Un support pour écrire avec un stylo
- La fiche d'observation de la leçon
- Une caméra fixe avec un grand angle
- Une caméra mobile
- Matériel de fixation pour la caméra avec le grand angle

Fiche d'observation générale

La fiche d'observation générale est une simple grille comprenant en entrée, le thème de la leçon, les éventuels commentaires des enseignants, les éventuels commentaires des élèves, mes propres commentaires, mon point de vue sur l'avancement général de la leçon ainsi que sur le niveau général de la classe.

Cette fiche d'observation est volontairement très large et très peu précise car elle devait permettre de filmer avec les 2 caméras et en même temps d'apposer

quelques propos pris au vol et quelques impressions à chaud. Néanmoins ces notes rapides sont d'une très grande importance car elles reflètent le sentiment du moment et une réalité du direct que l'on ne retrouve peut-être plus lorsque l'on regarde les vidéos des leçons.

Voici la fiche d'observation :

Bastien Delacombaz		travail de master 2012-2013	
Fiche d'observation de leçon de natation pour travail de master			
Thème de la leçon			
Commentaires des enseignants			
Commentaires des élèves			
Commentaires personnels			
Avancement général de la leçon			
Niveau général de la classe			
Autres			

Le carnet Swimsports « les joies de l'eau »



Voici comment Elisabeth Herzig-Marx, responsable de la formation chez Swimsports présente le carnet « les joies de l'eau » :

«La natation est un sport de base que chaque enfant en Suisse devrait apprendre. Swimsports.ch soutient les écoles et les écoles de natations dans leurs efforts de promouvoir un enseignement de natation sûr et bien structuré. Un enseignement de la natation régulier et de qualité est plus qu'un simple « apprentissage de la

natation ». Il est une pièce-maîtresse de l'encouragement de l'activité physique et peut à ce titre en prévenir les déficits. La période de l'enfance est un âge idéal pour l'apprentissage de la natation. Seuls les enfants ayant appris à se mouvoir dans l'eau de manière sûre, diverse et efficace pratiqueront également une activité aquatique en dehors du cadre scolaire. L'eau est un élément idéal pour découvrir et développer les capacités motrices et coordinatives ainsi que d'entraîner l'endurance, la force et la mobilité.

L'enseignement de la natation a beaucoup évolué ces derniers 10-15 ans. Il est basé sur le concept « Modèle clé Natation » subdivisé en trois phases précises : l'accoutumance à l'eau, la maîtrise et la compétence dans l'eau, les formes finales de la technique de nage. Lorsqu'elles sont enseignées dans cet ordre, l'enfant va évoluer progressivement.

Le ou la responsable des cours de natation connaît la méthode des trois phases. Laissez-lui et à votre enfant le temps nécessaire d'apprentissage. Ce carnet de natation va accompagner votre enfant tout au long des progrès qu'il réalise et de l'encourager dans ses efforts. Nous souhaitons à votre enfant beaucoup de plaisir et de succès à la piscine en compagnie du castor Vasco. »⁵

Et plus en détails sur le programme et le rôle du carnet, toujours par Elisabeth Herzig-Marx :

« A tous les enseignants de la natation !

Le carnet de natation scolaire accompagne un enfant tout au long de sa scolarité et permet de suivre les progrès réalisés. (...)

Le carnet atteste de l'importance et du sérieux de l'enseignement de la natation vis-à-vis de l'élève, des autorités communales et scolaires. On y retrouve le contenu de l'enseignement, les objectifs d'apprentissage à atteindre au cours de chaque année scolaire ainsi que d'autres informations importantes concernant la natation, la sécurité aquatique, etc.

L'école choisit les étapes à atteindre sur la base de sa propre organisation de l'enseignement de la natation. Le carnet de natation scolaire est fourni avec un autocollant pour chaque année scolaire qui indique le progrès accomplis. »⁶

⁵ Consulté le 28.01.2013, disponible sur : <http://www.Swimsports.ch/pdf/fr/SWSInfo01frrzi.pdf>

⁶ Consulté le 28.01.2013, disponible sur : <http://www.Swimsports.ch/pdf/fr/SWSInfo01frrzi.pdf>

Ce petit cahier est le centre de notre question, il est question de savoir si effectivement il pourrait être adapté pour des classes qui ne vont que 5 fois de suite par année et également pour ceux qui vont 1 fois toutes les 3 semaines à la piscine. D'après le descriptif du cahier il semblerait que la mise en place du programme « les joies de l'eau » soit facile et appropriée pour n'importe quel type de classe.

Néanmoins, ne voudrions-nous pas quelque chose de commun au canton de Fribourg ? Sinon, autant laisser chaque commune faire comme elle l'entend, avec ou sans ce carnet de Swimsports.

Avec les analyses des profils des classes et des niveaux dans ces classes nous pourrions ainsi situer les classes par rapport à la table indicative du carnet, qui est la suivante :

Tab 1 : Table indicative des niveaux par étapes du carnet de natation

	Ecole enfantine	1 ^{re} primaire	2 ^e primaire	3 ^e primaire	4 ^e primaire	5 ^e primaire	6 ^e primaire
Bloque de 10 leçons ou 2 x 6 leçons	Accoutumance à l'eau	Etape 1	Etape 3	Etape 4	CSA + Etape 6	Etape 7	Selon la situation
15 à 18 leçons (bimensuelles)	Accoutumance à l'eau	Etape 2	Etape 4	Etape 6 + CSA	Etape 7	Etape 8	Selon la situation
30 à 36 leçons (hebdomadaires)	Etape 1	Etape 3	Etape 5 (CSA inclus)	Etape 7	Etape 9	Selon la situation	Selon la situation

Les étapes qui sont intéressantes pour les deux classes observées sont les suivantes⁷

swimsports.ch



Etape 4

- a. **Superman sur 12 m** : en position tendue, un bras le long du corps, l'autre tendu en avant, effectuer des battements de jambes alternés sur le ventre en expirant de manière visible sous l'eau, puis se tourner sur le côté pour respirer
Eau à hauteur de poitrine
- b. **Battements de jambes en position ventrale** : effectuer des battements de jambes alternés en position ventrale tendue sur 16 m, en effectuant des mouvements libres de propulsion avec les bras. Expirer dans l'eau et inspirer librement
Eau profonde
- c. **Nage dorsale** : effectuer 16 m en position dorsale avec battements de jambes alternés et un mouvement de propulsion libre des bras, retour des bras au-dessus de l'eau
Eau profonde
- d. **Grille** : effectuer 10 m de battements de jambes alternés avec une rotation de la position ventrale à la position dorsale et une rotation de la position dorsale la position ventrale. La position des bras est libre
Eau profonde
- e. **Slalom** : s'immerger, se pousser du mur et se déplacer librement sous l'eau sur 5 m en passant à travers 2 cerceaux immergés et décalés
Eau à hauteur de poitrine
- f. **Plongeon** : plonger en avant depuis la position assise, à genoux, accroupie ou debout en se laissant glisser et en passant à travers un cerceau au fond de l'eau
Eau profonde

**Etape 5**

- a. **3 mouvements de brasse avec les jambes** : effectuer un mouvement de propulsion / poussée des jambes, pieds tournés vers l'extérieur, puis fermer les jambes en un coup de fouet avec une phase de glisse visible, bras tendus en avant
Eau à hauteur de poitrine
- b. **Mouvements de brasse avec les bras sur 8 m** : traction symétrique des bras avec coudes pliés pendant la traction, visage immergé, expiration dans l'eau. Poser les pieds en cas de besoin d'air (max. 1x) ou avec une inspiration en position de nage. Mouvements de jambes libres
Eau à hauteur de poitrine
- c. **Aileron de requin sur 12 m** : corps tendu, un bras plaqué le long du corps, l'autre tendu devant la tête, battements de jambes alternés en position ventrale. Pour inspirer, soulever le coude du bras plaqué pour former un « aileron de requin », inspirer sur le côté et ramener le bras
Eau à hauteur de poitrine
- d. **Culbute** : effectuer une roulade avant depuis le bord du bassin avec immersion complète, puis revenir jusqu'au bord du bassin en nageant
Eau profonde
- e. **Pédalage sur place** : se maintenir à la surface de l'eau pendant 1 minute avec des mouvements de bras et de jambes libres, par ex. rétropédalage ou battements de jambes, pagayage avec les bras
Eau profonde
- f. **Nage sur 50 m** : technique au choix, changement de position autorisé, sans accessoires
Eau profonde

La réunion des exercices d/e/f forme le contrôle de sécurité aquatique (CSA)

Les points d ; e et f sont en rouge car ils forment ensemble une des étapes les plus importantes, qui est le premier pas vers l'autonomie dans l'eau des élèves via le CSA.

**Etape 6**

- a. **Crawl sur 16 m** : nager en crawl sur 16 m avec battements jambes alternés corrects, retour des bras aérien, respiration sur les côtés
Eau profonde
- b. **Dos sur 25 m** : nager 25 m en position dorsale avec une position correcte de la tête, retour des bras aérien, battements de jambes alternés réguliers, déclenchés depuis les hanches avec les pieds souples légèrement tournés vers l'intérieur
Eau profonde
- c. **Plongeon de départ** : debout ou accroupi au bord du bassin, avec une phase de glisse jusqu'à la surface de l'eau et une position du corps tendue
Eau profonde
- d. **Roulement de tronc sur 16 m** : en se repoussant du mur avec des battements de jambes alternés, effectuer 16 m en roulant 2x de la position dorsale à la position ventrale et vice-versa. Les bras restent tendus derrière la tête pendant tout l'exercice
Eau à hauteur de poitrine
- e. **Brasse sur 12 m** : en se repoussant du mur avec les jambes, traction symétrique des bras avec coudes pliés pendant la traction jusqu'à hauteur d'épaules, visage immergé, expiration dans l'eau. Poser les pieds en cas de besoin d'air (max. 2x). Coordination correcte entre les jambes et les bras : pendant la traction des bras, les jambes restent tendues pour favoriser la glisse. Les bras sont ramenés à l'avant en même temps que les jambes sont repliées. Au début du mouvement de fouet des jambes, les bras sont tendus jusqu'à ce que la traction des bras commence
Eau à hauteur de poitrine
- f. **Virage sous l'eau** : debout, s'immerger et nager en direction du mur situé à une distance de 5 m, virer sous l'eau et rapporter un objet lesté posé à 2 m du mur. Technique de propulsion libre
Eau à hauteur de poitrine



Etape 7

- a. **Crawl avec un bras sur 25 m** : le bras passif est tendu en avant, expiration dans l'eau, changement de bras après 12 m, inspiration sur les côtés après tous les 2 mouvements de bras
Eau profonde
- b. **Dos avec un bras sur 25 m** : le bras passif est tendu le long du corps, changement de bras après 12 m. Phase de traction et de poussée des bras et des mains bien visible
Eau profonde
- c. **Essuie-glace sur 8 m** : les bras créent un appui par des mouvements des bras et des mains vers l'intérieur et vers l'extérieur avec une orientation des coudes vers l'avant. Le visage est immergé avec une position correcte de la tête (pas de « mouvement de brasse », ni de propulsion des jambes). Possibilité de se remettre debout pour respirer si nécessaire (max. 1x)
Eau profonde
- d. **Brasse sur 16 m** : nage complète. Mouvement de propulsion / poussée des jambes efficace, traction symétrique des bras avec coudes pliés pendant la traction, visage immergé, expiration dans l'eau. Coordination correcte entre bras et respiration
Eau profonde
- e. **Nage sur 100 m** : sans arrêt, technique de nage libre, changement de nage possible
Eau profonde
- f. **Nage sous l'eau sur 8 m** : plonger, nager 8 m sous l'eau, technique de nage libre. La distance du parcours se termine au moment où une partie du corps sort de l'eau
Eau profonde

Présentation des classes et de leur organisation

Classe de 4^{ème} primaire de Farvagny

La première classe de 4^{ème} primaire fait partie du cercle scolaire de Farvagny. Elle comporte 18 élèves. Les élèves proviennent de la commune de Farvagny et de la commune de Vuisternens-en-Ogoz. C'est donc un groupe d'élèves qui vient de la campagne fribourgeoise dont certains ont des parents agriculteurs qui n'ont pas dans leurs mœurs d'aller à la piscine⁸. Les piscines publiques les plus proches sont à environ 15km, à Bulle et à Fribourg. Cette classe a deux institutrices principales.

L'organisation de la classe pour la piscine est faite de manière à ce que les élèves puissent aller 5 vendredis matins de suite à la piscine de Charmey, 4 lignes de 25m. Les leçons de natation durent de 9h15 à 10h15. La piscine de Charmey se trouve à environ 30-40 minutes de route de l'école de Farvagny. Donc en comptant 15 min de préparation pour partir de l'école et 15 min pour se changer à la piscine, les élèves mettent environ 1h pour sortir de la classe, prendre le bus et enfin être prêts au bord

⁸ D'après les dires d'une des enseignantes de la classe

du bassin. Ce qui nous donne 2h de trajet pour 1h de natation lorsque la classe n'arrive pas en retard d'une dizaine de minutes, ce qui fut le cas lors de 4 leçons sur 5.

Les leçons de natation sont données par une monitrice de l'école de natation du « Lagon bleu » de Charmey. Cette monitrice, Chantal Gomez est détentrice du J+S de base en natation. Les enseignantes de la classe jouent un rôle de surveillantes lorsque la monitrice les met à contribution. Elles se partagent les heures de piscine chacune vient une fois sur deux. On se retrouve donc avec une monitrice et une surveillante pour 18 élèves.

Classe de 4^{ème} primaire de la Neuveville, Fribourg

La deuxième classe se situe dans la commune de Fribourg, la Neuveville. C'est une classe de 4^{ème} primaire. Cette école se trouve en basse ville de Fribourg dans un quartier plutôt aisé de la ville. La piscine publique extérieure des bains de la Motta fait pratiquement partie du quartier. En 5-10 min à pied, tous les élèves ont accès à cette piscine durant l'été⁹. Une seule enseignante est titulaire de la classe. Les heures de natation sont données par des maîtres de sport engagés par la ville. La maîtresse d'école n'intervient pas dans l'enseignement de la natation.

L'organisation de la classe est faite de manière à ce que les élèves puissent aller durant l'année entière toutes les 3 semaines les lundis matins de 10h15 à 11h15 à la piscine du Levant à Fribourg, 4 lignes de 25m. Cela représente entre 11 et 12 leçons par année. Le trajet entre l'école et la piscine dure environ 10 minutes. On obtient un ratio de 50 minutes de trajet et de préparation pour 60 minutes de natation.

Il y a 2 maîtres de sport qui s'occupent de la classe des 12 élèves. Les élèves sont séparés en deux groupes, selon le niveau, chacun avec un des professeurs de sport.

Les programmes suivis

Le programme suivi par la classe de l'école primaire de Farvagny, n'est pas défini par la commune ni par le cercle scolaire. En effet, le programme est établi pour chaque classe avant leurs 5 leçons par la monitrice de l'école de natation. Ce programme ne prend pas en compte le programme des années précédentes, ou du

⁹ Informations prises en discutant avec les enseignants du sport de la classe

moins pas directement. La monitrice fait son programme avec comme base les tests de natation de Swimsport. Le programme est très global et laisse un grand choix d'interprétation. Le voici :

TAB. 1 : Programme de natation des 5 leçons de la classe de Farvagny

Cours	Contenu
1	Dos crawlé Crawl Respiration latérale (superman) Battement des jambes Mouvements des bras Plongeon, recherche d'objet
2	Crawl Mouvements dauphin (ondulation) Palmes Plongeon canard, nage sous l'eau
3	Brasse, apprentissage mouvements des bras et des jambes Exercices de force et d'équilibre Nage sous l'eau, objectif plus que 7m
4	Brasse, apprentissage mouvements des bras et des jambes Exercices de force et d'équilibre Exercices avec le tableau du jeu de l'oie
5	<u>Le programme n'a pas été donné</u>

Le cercle scolaire de la ville de Fribourg est lui bien mieux équipé avec son programme de natation très complet qui prend en compte toutes les années d'école est permet donc un meilleur suivi au fil des leçons. Il figure dans le programme des évaluations qui comptent dans la moyenne de sport afin de contrôler l'avancement dans le programme. Ceci n'apparaît à aucun moment dans le programme de Farvagny.

Voici à la page suivante le programme de la classe de Fribourg :

Tab 2 : le programme de natation de la ville de Fribourg¹⁰

NATATION

Compétences	Savoirs à intégrer pour réaliser la compétence	Evaluations
PRÉNATATION		
Maintenir son équilibre dans l'eau sur les appuis plantaires	Marcher dans l'eau en avant	Sauter depuis le bord sans aide, puis traverser le petit bassin en diagonale en marchant en avant jusqu'au milieu, puis 1/2 tour pour marcher en arrière jusqu'à l'autre bord
	Marcher dans l'eau en avant les épaules dans l'eau	
	Marcher en arrière	
	Se déplacer en sautillant	
	Sauter depuis le bord	
S'immerger	Se gicler (accepter d'avoir le visage mouillé)	Aller chercher un anneau avec la main
	Etre giclé par quelqu'un d'autre	
	Mettre le visage dans l'eau dans le cadre de différentes situations	
	Cacher tout son corps sous l'eau	
	Aller toucher le fond de la piscine avec la main	
Contrôler la respiration sous et sur l'eau	Fermer et ouvrir la bouche sous l'eau	Exécuter une pompe à air (10X)
	Expirer par la bouche et par le nez	
	Expirer sous l'eau et inspirer hors de l'eau avec régularité	
Glisser en position horizontale	Se déplacer sur un escalier en appui sur les mains (crocodile, sans puis avec tête dans l'eau)	Faire une flèche ventrale
	Prendre conscience que le corps flotte lorsqu'on élimine les appuis plantaires et se relever en groupant les genoux	
	Glisser sur le ventre (au-dessus de l'escalier, puis ailleurs)	
Oser aller en eau profonde	Sentir la poussée de l'eau sur le corps en étant en eau profonde:	Faire le tour du bassin d'eau profonde avec des flotteurs sans toucher le bord
	1) simplement en lâchant le bord	
	2) en nageant avec ou sans flotteurs	
	3) en sautant et en se laissant remonter avec ou sans flotteurs	Sauter à la fosse et rejoindre le bord
Avancer en position ventrale	Effectuer des mouvements quelconques à partir d'une flèche pour avancer	Effectuer la traversée de la piscine en position ventrale sans poser les pieds par terre et en reprenant sa respiration plusieurs fois
	Inspirer, puis expirer sous l'eau tout en restant en position horizontale (libérer la nuque)	
Avancer en position dorsale	Passer de la position ventrale à la position dorsale (et vice-versa) sur un axe transversal (avec flotteurs) en tirant la tête en arrière, puis en avant	Effectuer la traversée de la piscine en position dorsale sans poser les pieds par terre.
	Se relever depuis la position dorsale en pliant les genoux et en avançant la tête vers les genoux	
	Se laisser flotter sur le dos (étoile de mer) avec flotteurs	
	Avancer sur le dos à l'aide des jambes, avec ou sans flotteurs	
Evaluation finale de la prénatation		
CONTRÔLE DE SECURITE AQUATIQUE (en eau profonde)	Culbute : effectuer une roulade avant depuis le bord du bassin avec immersion complète, puis nager jusqu'au bord opposé.	
	Pédalage sur place : se maintenir à la surface de l'eau pendant 1 minute avec des mouvements de bras et de jambes au choix	
	Natation sur 50 m : technique au choix, changement de position autorisé, sans accessoires	

TRAVAIL TECHNIQUE

NAGES

BRASSE

Mouvements de jambes	Effectuer les mouvements:	Faire une traversée avec ou sans matériel uniquement avec des mouvements de jambes (critère : position des pieds et rythme corrects)
	- à sec	
	- avec appui sur les mains	
	- avec aide de matériel	
	- depuis la position de flèche	
Mouvements de bras	Effectuer les mouvements	Faire une flèche suivie de 3 mouvements de bras, visage immergé (critère : mouvement jusqu'aux épaules)
	- à sec	
	- avec aide de matériel	
	- en position de flèche	
Nager la brasse	Coordonner les mouvements des bras et des jambes	Faire une traversée avec les 2 mouvements correctement coordonnés (critère : pas de mouvements simultanés des bras et des jambes)
Nager la brasse coulée	Coordonner la respiration avec les mouvements de bras et de jambes	Effectuer 20 m en brasse coulée (critères : phase de glisse marquée; inspiration sur la fin de la traction des bras)

¹⁰ Programme reçu en main propre de M. Jean-Marc Wicht, responsable de l'éducation physique à la direction des écoles de la ville de Fribourg

NATATION

CRAWL		
Mouvements de jambes	Effectuer les mouvements: - avec appui sur les mains - en position de flèche	Faire une traversée avec ou sans matériel uniquement avec des mouvements de jambes, visage immergé
Mouvements de bras	Effectuer les mouvements: - à sec - avec aide de matériel - en position de flèche	Faire une flèche suivie de 6 mouvements de bras, visage immergé et regard en oblique vers le fond du bassin
Respiration	Effectuer les mouvements de bras avec respiration: - en position debout dans l'eau - avec l'aide d'un camarade - en position de flèche	Effectuer 20 m en crawl avec respiration 2 temps ou 3 temps
DOS CRAWLE		
Mouvements de jambes	Effectuer les mouvements: - avec appui sur les mains - en position de flèche	Faire une traversée avec ou sans matériel uniquement avec des mouvements de jambes, bras le long du corps
Mouvements de bras	Effectuer les mouvements: - en position debout dans l'eau - avec l'aide d'un camarade - en position de flèche	Faire une traversée avec des mouvements de bras à l'aide d'un pull-boy
Coordination des 2 mouvements		Effectuer 20 mètres en dos crawlé
ENDURANCE	Tenir un rythme de nage régulier afin de pouvoir nager longtemps	Nager régulièrement pendant 10 minutes
PLONGEON		
Entrer dans l'eau la tête la première	Vaincre la peur de tomber dans l'eau en avant la tête la première Dérouler son corps durant la phase d'entrée dans l'eau et se laisser glisser jusqu'au fond du bassin	Plonger à genou et traverser un tunnel (cerceau vertical) (Adapter la profondeur de l'eau à la taille des élèves)
Chute avant	Maîtriser la peur de tomber dans l'eau en avant depuis la position debout Contrôler ses jambes pour qu'elles ne se plient pas Tomber dans l'eau la tête la première en visant un emplacement sous l'eau ni trop proche (tourniquet), ni trop éloigné (plat)	Effectuer une chute avant (jambes tendues)
Chandelle avant sans élan depuis le bord du bassin)	Maîtriser la tenue du corps (corps droit, regard à l'horizontal)	Effectuer une chandelle avant depuis le bord (toucher le fond à 1.80 m)
Salto avant (depuis le bord du bassin)	Effectuer une roulade avant depuis le bord Effectuer le salto avant: - depuis la position accroupie - depuis la position debout	Effectuer un salto avant groupé depuis le bord du bassin et entrer dans l'eau en position groupée
PLONGEE		
Nage sous l'eau	Effectuer les mouvements de brasse sous l'eau (mouvements des bras jusqu'aux cuisses) Libérer la nuque pour pouvoir nager au fond du bassin	Chercher 4 anneaux à 1,80 m après avoir fait un canard
Canard	Placer les hanches au-dessus de la tête avec le corps à la verticale	
Décompression	Connaître le fonctionnement de la décompression Effectuer la décompression: - à sec - à une profondeur de 1,80 m	
Compétences	Savoirs à intégrer pour réaliser la compétence	Evaluations

NATATION

PLANIFICATION PAR DEGRÉ

COMPÉTENCES	EE	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Prénatation							
Maintenir son équilibre dans l'eau sur les appuis plantaires							
S'immerger							
Contrôler la respiration sous et sur l'eau							
Glisser en position horizontale							
Oser aller en eau profonde							
Avancer en position ventrale							
Avancer en position dorsale							
Contrôle de sécurité aquatique							
Brasse							
Mouvements de jambes							
Mouvements de bras							
Nager la brasse							
Nager la brasse coulée							
Crawl							
Mouvements de jambes							
Mouvements de bras							
Respiration							
Dos crawlé							
Mouvements de jambes							
Mouvements de bras							
Coordination des 2 mouvements							
Plongeon							
Entrer dans l'eau la tête la première							
Chute avant							
Chandelle avant sans élan depuis le bord							
Salto avant (depuis le bord)							
Plongée							
Nage sous l'eau							
Canard							
Décompression							

Aperçu général des leçons grâce aux fiches de d'observation

Farvagny, leçon 1

Les thèmes de la leçon 1 étaient le plongeon à genoux + immersion sous l'eau ainsi que le battement de jambes crawl avec l'introduction de la respiration sur le côté. Ces thèmes sont proches des thèmes A et B de l'étape 4 du carnet de natation. L'apprentissage de la respiration semble assez difficile car les élèves retiennent l'air sous l'eau au lieu de l'expulser par la bouche et le nez. L'apprentissage en général est lent et il semblerait que l'évolution vers les formes finales des 4 styles de nage sera difficile en 5 leçons. L'immersion est maîtrisée par environ 15 élèves sur 18. Au niveau du déplacement dans l'eau, tous flottent mais ont de la peine à être précis dans le mouvement, les élèves subissent encore l'eau sans la maîtriser. Durant cette première leçon, les élèves ont tous l'air de s'amuser et d'avoir du plaisir, même les 2-3 débutants. A la fin de cette leçon je me pose déjà la question de savoir si les classes de Farvagny viennent à la piscine pour apprendre à nager ou juste pour s'amuser et voir comment c'est la piscine.

Farvagny, leçon 2

Les thèmes de la leçon sont de flotter sur le dos et rajouter les battements de jambes, ensuite de nager sur le dos et d'avancer en rajoutant un mouvement de bras et enfin on revient sur le thème du plongeon avec l'immersion pour aller chercher des anneaux. Le plongeon en canard fait aussi partie des thèmes abordés. Ces thèmes sont proches des thèmes C, E et F de l'étape 4 du carnet de natation.

L'avancement de la leçon est à nouveau assez lent, les élèves ont fait 2 exercices en 30' et en plus de cela, ces exercices n'étaient pas bien réussis par tous. Sur le dos, la plupart ont une bonne position de la tête vers l'arrière ce qui leur facilite la flottaison. Pour ce qui est des exercices sur le dos avec les mouvements de bras, à nouveau, il n'y a que 2-3 élèves avec de grosses difficultés, le reste ne s'en sort pas parfaitement, mais s'en sort. Pour les plongeurs avec immersion, c'est le même constat que lors de la première leçon, seulement 2-3 élèves ont de la difficulté à plonger et s'immerger ensuite.

Encore une fois à la fin de la leçon, je me demande comment est-ce qu'à ce rythme, les élèves vont pouvoir réussir, rien qu'une seule étape du carnet de natation.

Farvagny, leçon 3

Les thèmes de cette 3^{ème} leçon sont le battement brasse, le mouvement des bras en brasse, la coordination des bras et des jambes en brasse et enfin une toute petite introduction du rétro- pédalage qui s'utilise en water-polo. Ces thèmes sont proches des thèmes A et B de l'étape 5, du thème E de l'étape 5 également du E de l'étape 6 du carnet de natation

Le mouvement des bras isolé est maîtrisé par une grande partie de la classe. Par contre, pour ce qui est du battement, il n'y a que 2 élèves qui ne font pas de mouvement asymétrique. Du coup la combinaison des bras et des jambes en brasse n'est réussie par presque personne. La brasse est donc très faible dans cette classe, aucun ne validerait un test quelconque en brasse.

Je remarque que les élèves ont pris un peu d'assurance et d'aisance dans l'eau, ils ont tous toujours l'air très enthousiastes de venir à la piscine..

Lors de cette leçon une chose m'a frappé quant à la disponibilité de la piscine, les 18 élèves avaient les 4 lignes d'eau que pour eux. N'y aurait-il pas une possibilité de rajouter une ou des heures de piscine à l'une ou l'autre classe du canton de Fribourg qui se dit si pauvre en heures de piscine ?

Farvagny, leçon 4

Cette leçon a été axée plus sur l'endurance et quelques petits exercices sous l'eau. Les élèves ont revu le battement crawl et brasse ainsi que la nage complète du dos. Ces thèmes sont proches des thèmes B, C et E de l'étape 4 et aussi du thème A de l'étape 5. Le niveau général n'a pas vraiment évolué depuis la dernière leçon, je dirais même qu'avec ces exercices d'endurance, les élèves s'appliquent moins et perdent de la qualité dans leurs mouvements.

Farvagny, leçon 5

Les thèmes de cette dernière leçon sont les thèmes de l'étape 4 en entier, en effet, les élèves ont fait les lettres de A à F. En fin de leçon, les élèves ont eu 15' de temps

libre. Néanmoins, toute l'étape est faite, mais elle n'est pas mentionnée auprès des élèves qui n'ont pas connaissance du carnet de natation. S'ils en avaient connaissance, cela pourrait peut-être les motiver en leur donnant un objectif. Cette dernière leçon est idéale pour mon analyse car il est plus aisé de vérifier le niveau par rapport au carnet de natation.

Neuveville, leçon 1

La première leçon est axée sur les thèmes de la brasse pour le groupe des meilleurs et du dos pour les moins avancés. Un thème également abordé est celui du plongeon et celui de l'immersion sous l'eau avec nage brasse sous l'eau. Une première partie commune avec sauts depuis les 3m libre et ensuite un petit jeu en eau profonde. Ces thèmes sont proches des thèmes B, C, E et F de l'étape 4, aussi des thèmes A, B et F de l'étape 5 et également des thèmes B, C et E de l'étape 6. Je remarque une aisance dans l'eau nettement supérieure à celle des nageurs de Farvagny que j'avais pu voir auparavant.

Le niveau de la classe est assez homogène, aucun élève n'est débutant. Tous les élèves de cette classe sont capables de tenir au milieu du bassin à l'aide d'une planche sans toucher le bord durant 5 à 10' facilement. Le groupe qui a travaillé le dos m'a impressionné par la qualité des mouvements, en effet la tête est toujours bien en arrière, le battement continu et les bras bien tendus en phase aérienne. Ils sont tous très proches d'une belle forme finale du dos. Par contre, les élèves qui se sont attaqués à la technique brasse ont rencontré quelques difficultés avec le battement de jambes qui chez quelques-uns étaient asymétriques. A noter qu'en une seule leçon, certains élèves ont réussi à corriger leur « ciseau » en brasse. D'où l'importance de travailler en petit groupe. Donner des feedbacks est ainsi bien plus facile et la progression plus rapide et plus personnalisée. Enfin au sujet des plongeurs, tous sont très à l'aise.

Neuveville, leçon 2

La leçon 2 de la Neuveville est pratiquement identique à la leçon 1, le groupe des meilleurs s'exerce à la brasse alors que les moyens exercent le plongeon et l'apnée. Ces thèmes sont proches du thème F de l'étape 4, des thèmes A et B de l'étape 5,

des thèmes C et E de l'étape 6 et même des thèmes E et F de l'étape 7. Comme lors de la première leçon les élèves font un échauffement commun, un jeu d'endurance avec des dés à lancer. Les élèves sont capables durant cet échauffement de faire des aller-retour sur 10-12m non stop en sortant du bassin et en replongeant durant 10-15'. A vue d'œil, les élèves de la Neuveville ont nagé autant en 15' que les élèves de Farvagny en presque 60' lors des différentes leçons.

Durant les exercices de brasse, 2 filles réussissent à corriger leur ciseau en environ 10'. Au niveau de l'apnée pour la classe, 7 élèves sur 12 sont capables de nager plus que 10m sous l'eau. L'apprentissage est rapide et les élèves très consciencieux.

Neuveville, leçon 3

Leçon uniquement avec du jeu car elle est placée juste avant les vacances de Noël. Aucune prise vidéo n'a été faite car les 3 classes présentes à la piscine ont fait des jeux ensemble et je n'avais pas l'autorisation parentale de filmer les autres classes. Le niveau technique n'a pas grandement évolué durant cette leçon.

Neuveville, leçon 4

Cette dernière leçon est axée sur le battement crawl et l'endurance également. Les deux groupes, moyens et avancés étaient réunis car un enseignant était absent. Durant cette leçon le thème est proche du thème D et E de l'étape 7 du carnet de natation.

Le battement de jambes crawl avec la planche est maîtrisé par tous. Les élèves sont capables de nager de manière autonome durant 20' en suivant les consignes données au début de la partie d'endurance.

Cette leçon est la dernière que j'ai observée, mais n'est pas la dernière pour les élèves de la Neuveville qui auront encore la piscine jusqu'à la fin de l'année à raison de 1h toutes les 3 semaines. Ils ont donc la possibilité de s'améliorer grandement encore.

Résumé des leçons permettant une comparaison du niveau global

Grâce au suivi, leçon après leçon, en remplissant la fiche d'observation à chaque fois, il est possible d'avancer une première constatation concernant le niveau des classes et de la manière dont elles progressent durant les cours de natation. Il s'agit

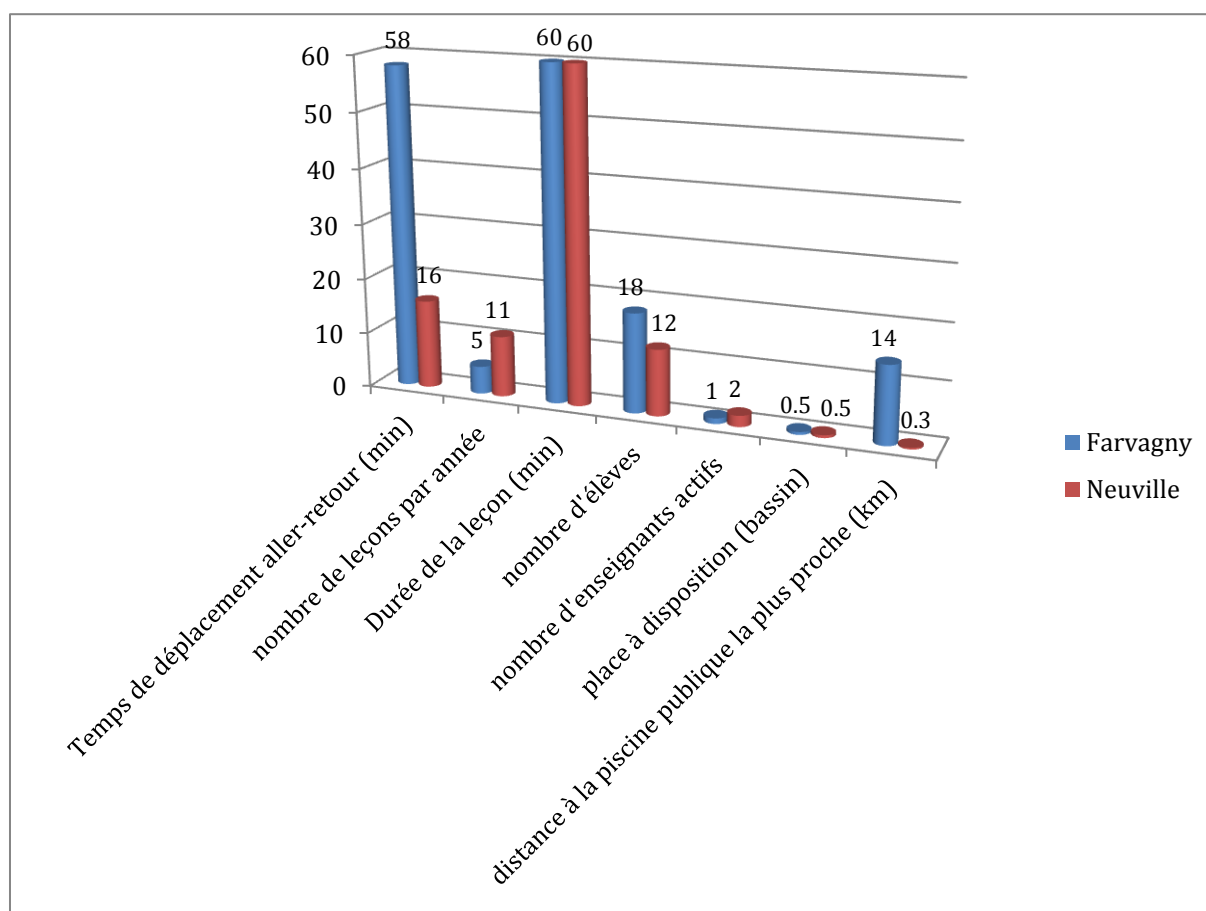
là de mes impressions personnelles qui sont fondées sur mon expérience de nageur de compétition, d'entraîneur et également d'expert J+S. Ceci donne à mon avis une crédibilité à ces impressions. Néanmoins, ces constations rapides devront être vérifiées par la suite grâce à l'analyse de séquences vidéo. D'après les fiches d'observation générale, les élèves de la classe de la Neuveville me semblent plus avancés que les élèves de Farvagny car ils pratiquent déjà des exercices qui se situent dans les étapes 4-5-6, jusqu'à l'étape 7, du carnet de natation « les joies de l'eau », alors que la classe de Farvagny reste dans l'étape 4 du carnet de natation. C'est d'ailleurs ce carnet de natation qui servira de référence pour la comparaison lors de l'analyse des séquences vidéo. Les observations générales de l'aisance des élèves dans l'eau et autour du bassin m'indiquent aussi un niveau supérieur de la classe de la Neuveville par rapport à la classe de Farvagny. La manière globale dont se déroule une leçon va également dans le sens d'élèves meilleurs à la Neuveville. Les élèves de la Neuveville semblent effectivement progresser plus vite et être plus à l'aise avec le milieu aquatique. Les élèves de la Neuveville sont en effet capables de nager plus longtemps de manière autonome, ils ont plus d'endurance dans l'eau et sont moins dépendants de la proximité avec le bord du bassin.

Les conditions dans lesquelles les élèves de la Neuveville viennent à la piscine donnent à croire qu'elles sont meilleures. Les conditions de la Neuveville, telles que, 2 enseignants de sport pour 12 élèves et la séparation en 2 groupes de niveaux différents paraissent être meilleures et plus efficaces que les conditions de Farvagny qui sont les suivantes, une seule enseignante de natation et une enseignante « surveillante » pour 18 élèves en un seul groupe de niveau hétérogène à Farvagny.

Comparaison des conditions de piscine pouvant influencer le niveau

Le graphique suivant représente les différents facteurs qui peuvent influencer la qualité de l'enseignement et qui peuvent répondre à quelques questions d'ordre pratique directement liées à la piscine et à son approche.

Tab 3 : les conditions par rapport à la piscine et à la classe



Comme mentionné plus tôt, les deux classes ne sont pas dans les mêmes conditions par rapport à la piscine et à son approche. On voit dans le petit graphique que la Neuveville est, dans tous les points, avantagée ou sur le même niveau par rapport à Farvagny. En effet, Farvagny ne possède qu'une enseignante active contre deux à la Neuveville. La classe de la Neuveville est plus petite donc il est plus facile d'adapter son enseignement au niveau de la classe ou même personnellement en fonction des élèves. La classe de la Neuveville bénéficie, sur une seule année, de 6 leçons de plus que la classe de Farvagny, soit plus du double. Une autre remarque, c'est que l'école de la Neuveville se trouve à seulement 300m de la piscine des bains de la Motta. Ceci peut, avec une certaine limite, aussi influencer sur l'aisance des enfants qui habitent proche de cette piscine et qui sont donc habitués à la fréquenter. La classe de la Neuveville fait seulement 16' de trajet pur, sans compter les changements des élèves etc..., contre 58' pour les classes de Farvagny pour se rendre à la piscine¹¹. Plus le trajet est long, plus il est difficile d'organiser de

¹¹ Données récoltées sur <https://maps.google.ch/>, consulté le 11.03.2013

nombreuses leçons sans trop amputer sur le reste du programme des journées « piscine ». Ces conditions offrent donc quelques avantages non négligeables à l'école de la Neuveville pour l'apprentissage de la natation. Ces conditions confirment mes premières impressions recueillies avec la fiche d'observation, la classe de la Neuveville paraît meilleure et plus avancée que celle de Farvagny, les conditions semblent avoir un impact sur le niveau des classes.

Analyse vidéo

Méthode

Comme déjà précisé au début de ce travail, une analyse vidéo va permettre d'établir le niveau de natation des deux classes observées. La question est de savoir comment utiliser la vidéo de la meilleure des manières afin que le résultat soit le plus juste possible. Je me suis inspiré des conseils donnés dans le livre *Video In Qualitative Research, Analysing Social interaction in Everyday life* de Christian Heath, Jon Hindmarsh et Paul Luff. Bien que ce livre se destine plutôt à des analyses de comportement social, une grande base peut être utilisée pour mon travail. En effet, les auteurs suggèrent de filmer en intégralité les moments voulus, soit les leçons entières dans mon cas. Ensuite ils proposent de visionner la vidéo en entier afin de s'imprégner des situations. Enfin ils pensent qu'il est judicieux de choisir les moments-clés et de ne visionner plus que ceux-ci afin de procéder à une analyse précise des parties qui nous intéressent et éviter de perdre du temps avec des images défilantes sans intérêt.

J'ai donc pris mes vidéos et procédé comme indiqué plus haut. J'ai ainsi pu ôter les parties des cours qui ne me semblaient pas intéressantes et j'ai pu repérer quels types de nage et quels types d'exercices étaient en lien direct avec le programme Swimsport « les joies de l'eau ». Pour prendre un exemple concret, le premier exercice (A) de l'étape 4 du carnet de natation est : « Superman sur 12m, en position tendue, un bras le long du corps, l'autre tendu en avant, effectuer des battements de jambes alternés sur le ventre en expirant de manière visible sous l'eau, puis se tourner sur le côté pour respirer. » Sachant cela, j'ai relevé chaque moment dans les diverses leçons, de Farvagny et de la Neuveville où les élèves faisaient un exercice identique, proche ou éloigné de ce qui est précisé pour cette exercice A de l'étape 4.

J'ai répété cette tâche pour les exercices A à F de l'étape 4 à l'étape 6, les étapes qui paraissaient les plus adaptées aux niveaux des 2 classes. Une fois tous ces moments répertoriés, j'ai pu passer à l'observation des élèves dans chacun des exercices, pour autant que cet exercice figure dans le cadre du cours, ce qui est d'ailleurs un frein à une analyse exacte et complète puisque les deux classes n'avaient pas le même programme et par conséquent pas forcément les mêmes exercices. Certains points de comparaison risquent d'être tronqués.

Fiche de comptage statistique

Pour faire l'analyse, j'ai donc compté pour chaque exercice le nombre d'élèves qui réussissaient de manière précise, soit tout juste, de manière proche, soit avec 1 ou 2 erreurs, ou de manière éloignée, soit avec plus de 2 erreurs, mais que l'exercice était tout de même identifiable. J'ai donc rempli des tableaux comme celui qui suit pour les 3 étapes et pour les 2 classes.

Tab. 4 Le tableau de comptage statistique

Grille d'observation d'après le cahier « les joies de l'eau »			
Etape 4			
	Nombre d'observation : Vu sous la forme précise	Nombre d'observation : Vu sous la forme proche	Nombre d'observation : Vu sous une forme éloignée
A. Superman sur 12m : en position tendue, un bras le long du corps, l'autre tendu en avant, effectuer des battements de jambes alternés sur le ventre en expirant de manière visible sous l'eau, puis se tourner sur le côté pour respirer.			
B. Battements de jambes en position ventrale : effectuer des battements de jambes alternés en position ventrale tendue sur 16m, en effectuant des mouvements libres de propulsions avec les bras. Expirer dans l'eau et inspirer librement.			
C. Nage dorsale : effectuer 16m en position dorsale avec battements de jambes alternés et un mouvement de propulsion libre des bras, retour des bras au-dessus de l'eau.			
D. Vrille : effectuer 10m de battements de jambes alternés avec une rotation de la position ventrale à la position dorsale et une rotation de la position dorsale à la position ventrale. La position des bras est libre			
E. Slalom : s'immerger, se pousser du mur et se déplacer librement sous l'eau sur 5m en passant à travers 2 cerceaux immergés et décalés.			
F. Plongeon : plonger en avant depuis la position assise, à genoux, accroupie ou debout en se laissant glisser et en passant à travers un cerceau au fond de l'eau			

Données brutes récoltées

Les tableaux de la fiche de comptage m'ont permis de récolter des données brutes comme les données que voici, toujours comme exemple l'étape 4, ici pour Farvagny :

Tab. 5 Données brutes étapes 4 dans la classe de Farvagny

Farvagny			
Etape 4	Précis	proche	éloigné
A		10	7
B	12	4	
C	12	1	4
D	14	2	1
E	11	6	
F		15	2

Ou encore comme autre exemple:

Tab. 6 Données brutes étapes 4 dans la classe de la Neuveville

Neuveville			
Etape 4	Précis	proche	éloigné
A			
B	8	4	
C	6		
D			
E			
F	12		

Après ces deux exemples, on peut déjà constater qu'effectivement les données ne sont pas au même nombre dans les deux classes. En jaune par exemple, les 3 exercices qui n'ont pas été observés dans la classe de la Neuveville. Il y a aussi une différence de nombre d'élèves par classe, ce qui nous empêche de faire une analyse correcte et compréhensible. C'est pourquoi, les étapes 5 et 6 vont compléter les données et qu'ensuite les données seront transformées en pourcentage du nombre d'élèves total de la classe. Par exemple, dans la classe de la Neuveville qui compte 12 élèves au total et qu'il y en a 6 qui réussissent l'exercice, le 6 se transforme en 50%. Ceci nous permet de comparer les deux classes sans se soucier du nombre différent d'élèves.

Ce qui nous donne comme exemple de tableau de données, celui de l'étape 4 de Farvagny et de la Neuveville :

Tab. 7 Données de l'étape 4 de Farvagny en pourcentage

Farvagny				
Etape 4	Précis	proche	éloigné	précis+proche
A	0%	59%	41%	59%
B	71%	24%	0%	94%
C	71%	6%	24%	76%
D	82%	12%	6%	94%
E	65%	35%	0%	100%
F	0%	88%	12%	88%

Tab. 8 Données de l'étape 4 de la Neuveville en pourcentage

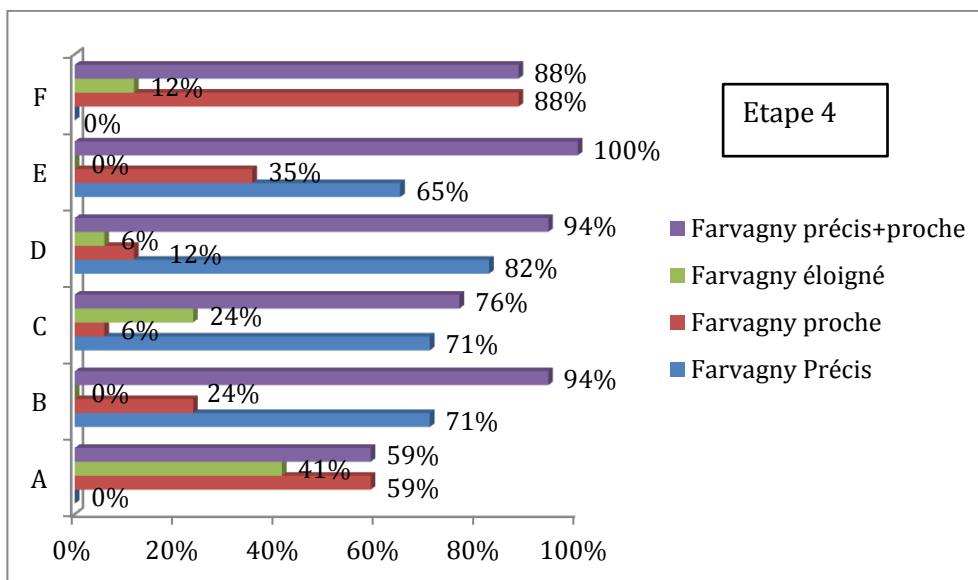
Neuveville				
Etape 4	Précis	proche	éloigné	précis+proche
A	0%	0%	0%	0%
B	67%	33%	0%	100%
C	50%	0%	0%	50%
D	0%	0%	0%	0%
E	0%	0%	0%	0%
F	100%	0%	0%	100%

Analyse de l'étape 4 des deux classes

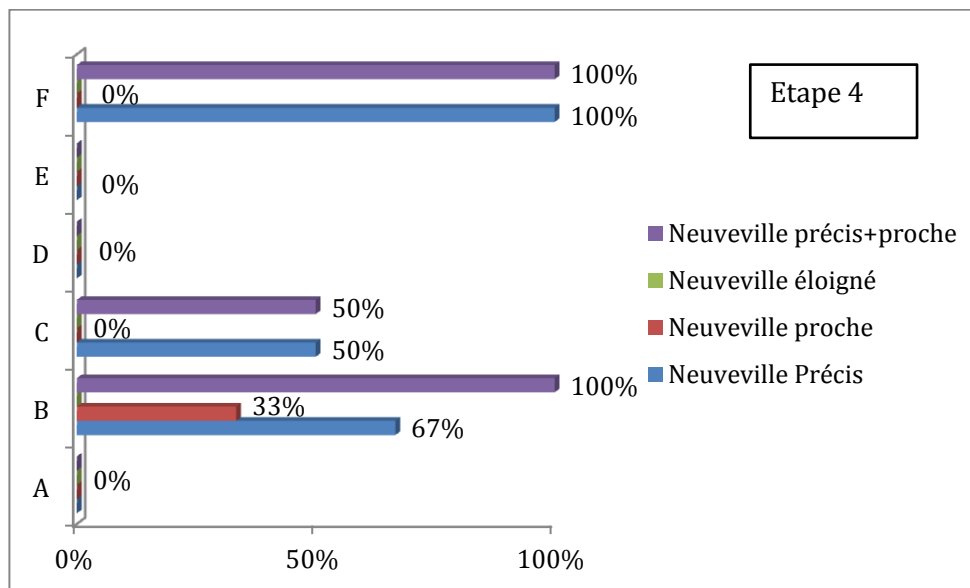
L'étape 4 est la plus facile des étapes qui vont être analysées, elle va permettre de connaître les capacités de base des deux classes. Cette étape ne comporte encore aucun exercice proche d'une forme finale. Il s'agit plutôt d'exercices préparatoires du dos et du crawl avec en E et F des exercices de type « sous l'eau » et plongeon. Il s'agit de la dernière étape avant d'aborder le test de sécurité aquatique qui confirme que le nageur est capable, après être tombé à l'eau, de s'orienter et de nager jusqu'au bord le plus proche. Ceci nous permet de différencier des enfants plutôt sûrs en eau profonde et des enfants qu'il faut encore avoir à l'œil très activement et aider régulièrement. Le contrôle de sécurité aquatique est le pas vers l'autonomie dans l'eau des élèves.

Voici les graphiques qui nous intéressent :

Tab. 9 Graphique de l'étape 4 de Farvagny



Tab. 10 Graphique de l'étape 4 de la Neuveville



Nous pouvons constater que nettement plus de points de l'étape 4 ont été observés dans la classe de Farvagny que dans celle de la Neuveville. En regardant les pourcentages dans les deux classes on aurait tendance à dire que la classe de Farvagny est meilleure que celle de la Neuveville car elle sait faire plus de choses et

se trouve toujours dans des pourcentages « proche + précis » entre 59% et 100% alors que la classe de la ville de Fribourg est plus basse (1x 50% au point C) et moins fournie (seulement B ; C et F sont représentés). Par contre, suite au premier raisonnement, il est difficile de dire qu'une classe sait faire plus de choses que l'autre alors que l'on n'a pas tout pu observer dans les deux classes. C'est pourquoi on va se tenir aux points observés dans les deux classes, soit B ; C et F pour cette étape. Il s'agit des battements de jambes en position ventrale (B), de la nage dorsale avec propulsion libre des bras (C) et d'un plongeon en avant dans une eau profonde (F). Le résultat est donc :

Fribourg en « proche + précis » : B, 100% ; C, 50% et F, 100%

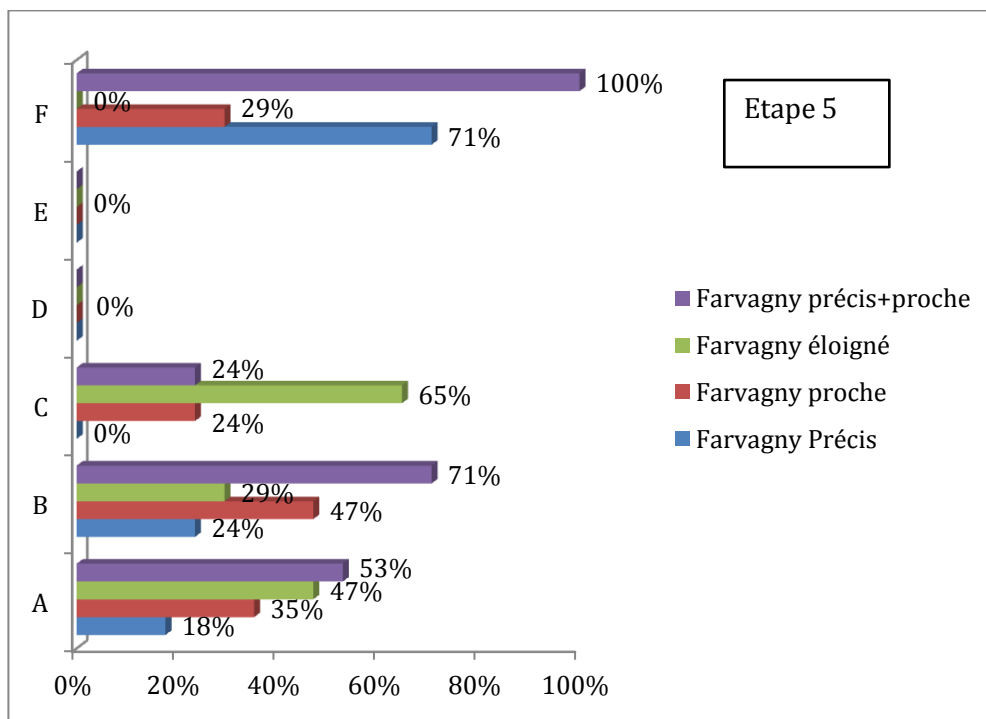
Farvagny en « proche + précis » : B, 94% ; C, 76% ; F, 88%

Il est peut-être intéressant de préciser que le 50% obtenu par la classe de la Neuveville au point C est en fait le résultat du groupe le plus faible qui a réussi à 100% cet exercice, mais qui devient 50% lorsqu'on le met à l'échelle de la classe. Sachant cela on peut supposer que les nageurs du meilleur groupe devraient tous réussir ce que les moins bons réussissent. Dans ce cas, le 50% se transformerait en 100% et chaque étape serait réussie à 100% par les élèves de la ville de Fribourg alors que la classe de Farvagny s'approche du 100% parfois, mais reste toujours moins élevée.

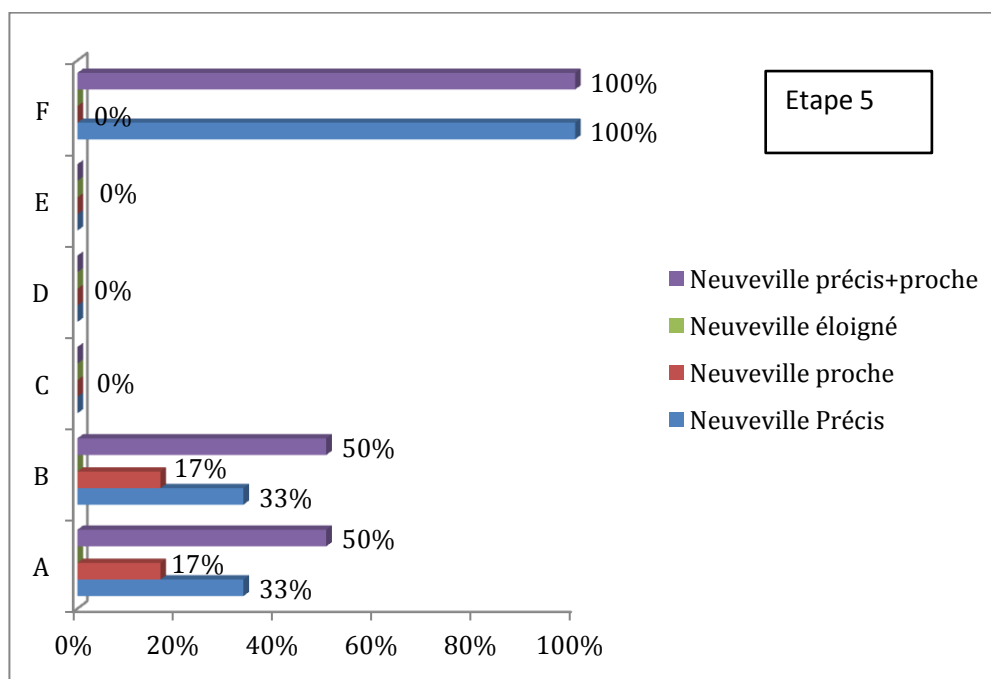
On peut dire que sur les points de comparaison entre les deux classes, la classe de la Neuveville est meilleure que la classe de Farvagny, mais les écarts restent assez faibles, sachant qu'il y a plusieurs facteurs pouvant induire en erreur une telle appréciation comme simplement la chance d'avoir une classe douée de base ou une classe qui compose avec des non-nageurs ou des nageurs en difficulté. Il peut y avoir une marge d'erreur au niveau du visionnement des vidéos. Par exemple si l'exercice d'un nageur est considéré comme réussi et qu'il ne l'est en fait pas, pour la classe de la Neuveville ça représente déjà 8% en cas d'erreur. On peut aussi être critique sur le fait qu'il n'y ait que 3 exercices comparés, ce qui est très faible. C'est pour cette raison que les 2 étapes suivantes vont également être comparées.

Analyse de l'étape 5 des deux classes

Tab. 11 Graphique de l'étape 5 Farvagny



Tab.12 Graphique de l'étape 5 Neuveville



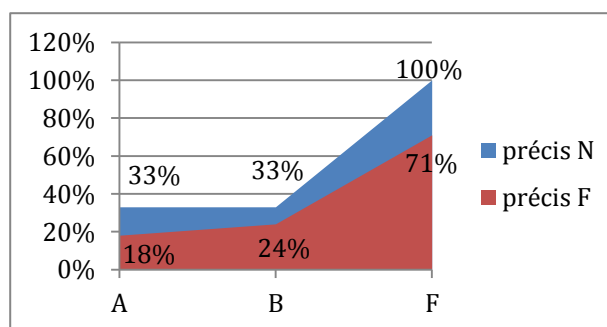
Sur ces graphiques, on peut constater que cette fois-ci, la classe de Farvagny n'a effectué qu'un exercice supplémentaire par rapport à la classe de la Neuveville. Nous avons donc la possibilité de comparer 3 points, A, B et F. Il s'agit d'exercices pour les mouvements clé de la brasse, les jambes (A) et les bras (B) séparément. Pour l'exercice F, il s'agit simplement de nager 50m sans aide en eau profonde. La barre « proche + précis » sur le graphique reste l'objet de comparaison le plus important en premier lieu, comme pour l'étape 4.

Nous pouvons voir que sur chaque exercice, la classe de Farvagny a un meilleur ou le même pourcentage que la classe de Fribourg. Il est nécessaire encore une fois de rappeler que la classe de la Neuveville est divisée en deux groupes et que les exercices A et B ont été observés uniquement sur le meilleur groupe. Les résultats des deux classes sont tout de même très proches : A 53% contre 50%, B 71% contre 50% et F 100% contre 100%. Sachant qu'un élève représente entre 6% et 8% et que le groupe des moins bons de la Neuveville possède certainement un ou deux nageurs capables de réussir le point A et le point B, nous arrivons à mon sens à une égalité pour ce point 5 en regardant « précis + proche ». Ceci dit, il faut se pencher peut-être un peu plus précisément et analyser les différences dans la catégorie « proche + précis » en observant ces deux points de manière séparée. Si l'on tient compte maintenant des nageurs qui réussissent de manière précise les exercices, les chiffres sont les suivants :

Tab. 13 Etape 5, pourcentage des points précis

Neuveville : A 33%, B 33%, F 100%

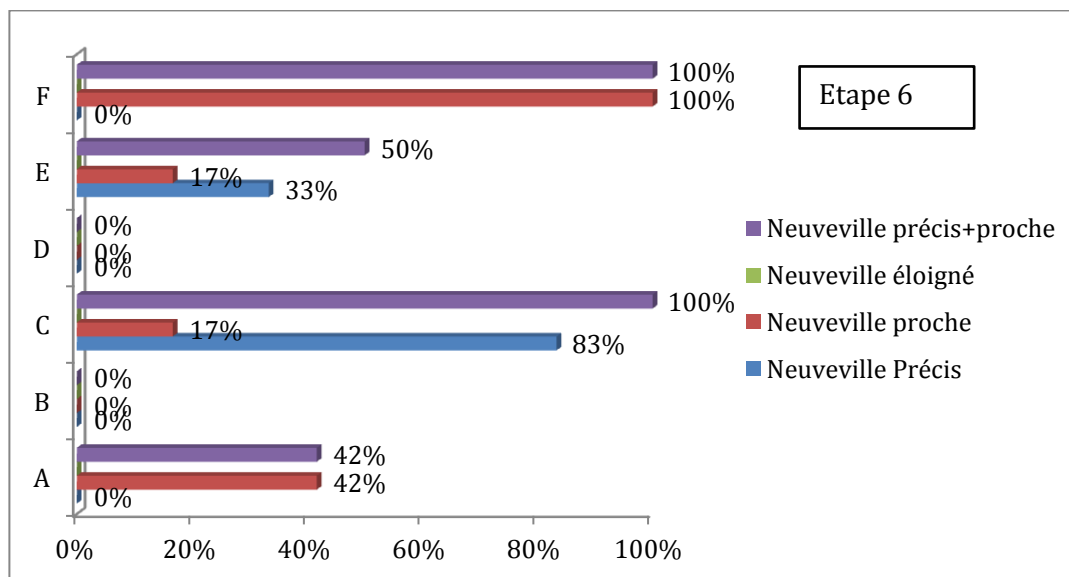
Farvagny : A 18%, B 24%, F 71%



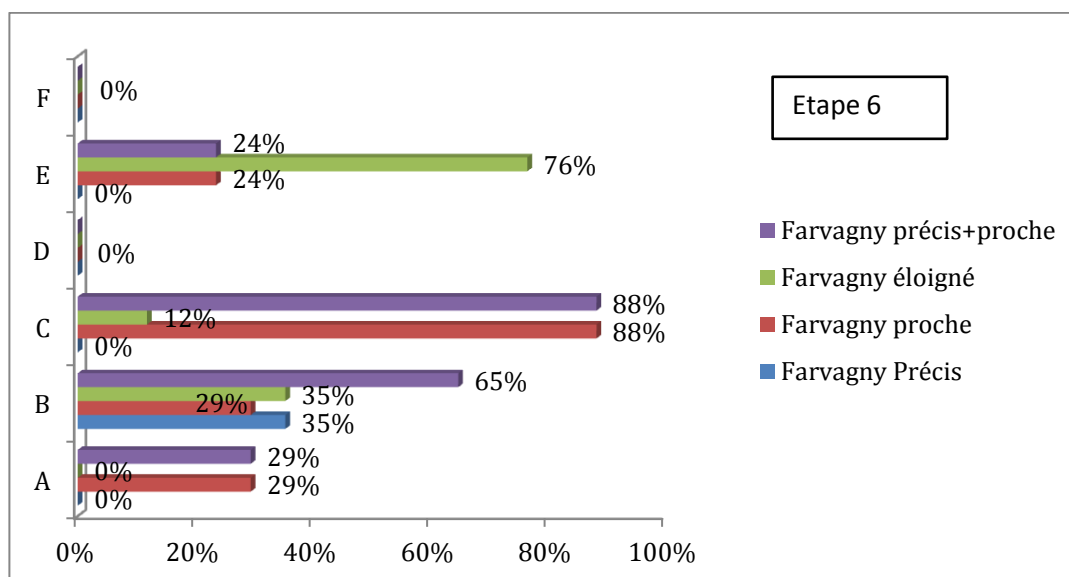
La classe de la Neuveville semble être plus précise dans les exercices que la classe de Farvagny, mais en gardant cette marge d'erreur de plus ou moins 8%, nous avons encore une fois des résultats très proches. Les nageurs des deux classes se tiennent pour ce qui est de nager la brasse, bras et jambes séparés et ils se tiennent également au niveau de réussir à nager 50m sans aide quelconque.

Analyse de l'étape 6 des deux classes

Tab. 14 Graphique de l'étape 6 de la Neuveville



Tab. 15 Graphique de l'étape 6 de Farvagny



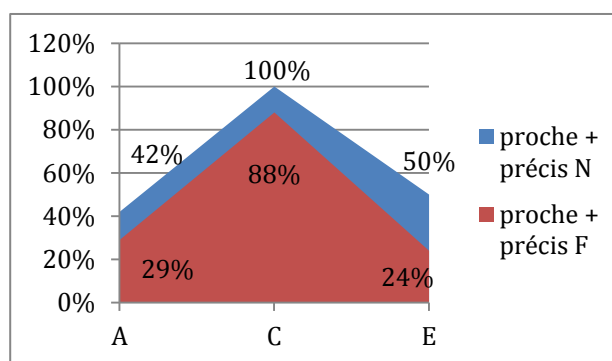
Nous pouvons remarquer que dans cette étape, la classe de la Neuveville a pour la première fois le même nombre d'exercices observés que la classe de Farvagny. Les points identiques aux deux classes sont les points A ; C et E. Ceux-ci concernent le crawl en forme pratiquement finale sur 16m, la brasse en forme finale avec quelques mouvements bien coordonnés entre les bras et les jambes et enfin, le plongeon de départ.

Les pourcentages « proche + précis » des points A ; C et E sont les suivants :

Tab. 16 Etape 6, pourcentage des points proche + précis

Farvagny : A 29%, C 88%, E 24%

Neuveville : A 42%, C 100 %, E 50%

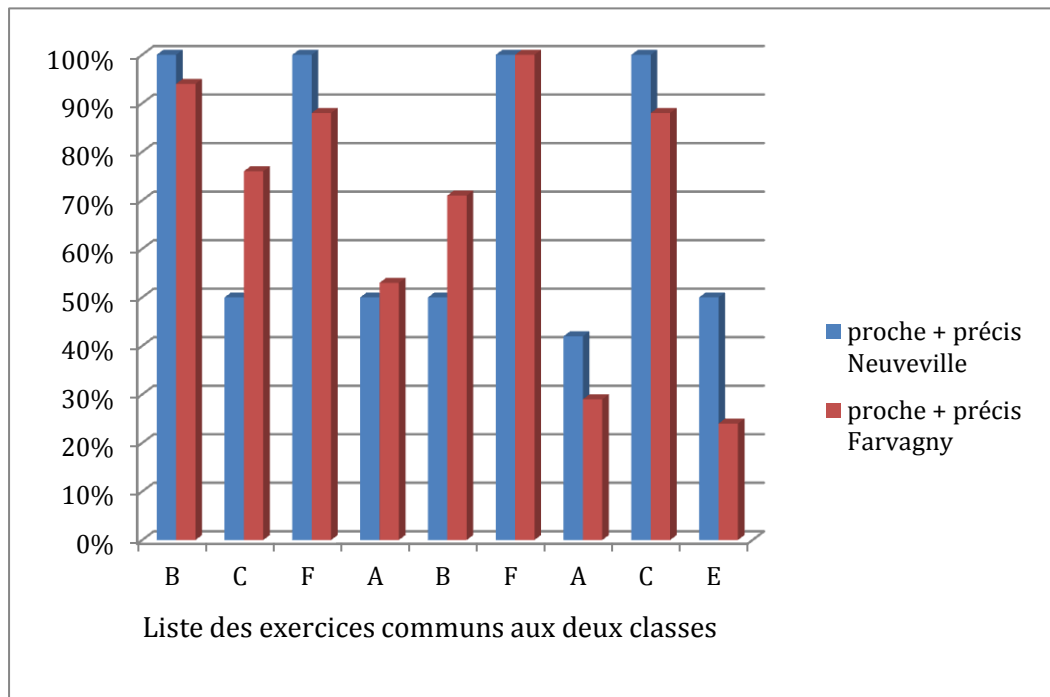


Encore une fois, la classe de la Neuveville semble meilleure que la classe de Farvagny car ses pourcentages sont à chaque fois plus élevés. En plus si l'on regarde uniquement les pourcentages « précis », la classe de la Neuveville fait nettement la différence par rapport à la classe de Farvagny qui reste presque à tous les points scotchée à 0%. On remarque malgré la différence de pourcentage entre les deux classes que, sur le graphique ci-dessus, la partie bleue et la partie rouge ont pratiquement la même forme, ce qui nous indique que les deux classes ont des points fort et des points faibles dans les mêmes domaines, d'ailleurs sur le graphique des pourcentages « précis » de l'étape 5 on remarque la même symétrie. Plus on va vers des exercices de formes finales et plus les élèves ont de la peine alors que lorsque les élèves font des exercices plutôt axés sur la découverte de l'eau et le jeu, comme par exemple le plongeon et les sauts en général ou les exercices sous l'eau ils sont beaucoup plus à l'aise et bénéficient souvent d'une base acquise avec leurs parents, ce qui facilite grandement la réussite des classes dans ces domaines. Typiquement sur cette étape 6, les élèves réussissent avec un très grand pourcentage le plongeon (C), par contre pour ce qui est du crawl (A) et de la brasse

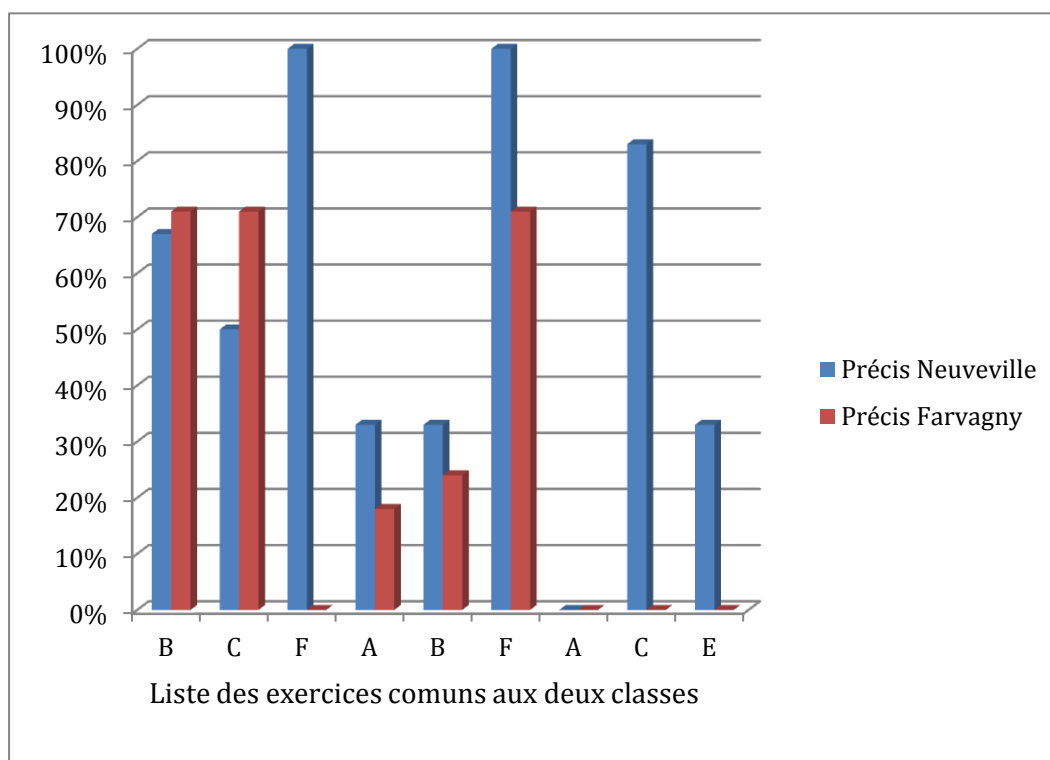
(E) ou l'on demande plus de précision et de coordination des mouvements, les élèves sont moins à l'aise et les pourcentages de réussite sont tout de suite plus bas.

Bilan de l'analyse vidéo

Tab. 17 Résumé des performances « proche + précis »



Tab. 18 Résumé des performances « précis »



Les analyses vidéo terminées, il est temps de faire un bilan des 3 analyses vidéo effectuées plus haut. En général, la classe de la Neuveville se détache de la classe de Farvagny avec des pourcentages plus élevés de réussite dans les points « précis + proche ». Dans cette catégorie, la différence est assez faible. En effet comme expliqué précédemment, nous devons garder une marge d'erreur d'environ plus ou moins 8% car il est possible que le comptage ait été faussé par un oubli du compteur, il manquait peut-être un élève, un enfant n'était peut-être pas en forme le jour J ou encore la classe était divisée en 2 comme ce fut le cas pour la Neuveville. De ce fait, la classe de Farvagny est peut-être meilleure que ce que les chiffres nous montrent et la classe de la Neuveville est peut-être moins bonne. L'écart en serait fortement diminué entre les deux classes si c'était bien le cas. Malgré cette hypothèse, la classe de la Neuveville est pratiquement dans chaque étape meilleure et plus les exercices sont difficiles plus la classe fait la différence par la qualité d'exécution des mouvements. A l'inverse, la classe de Farvagny se défend bien dans l'étape 4, mais lorsque l'on avance dans les étapes et les difficultés, les élèves capables de suivre et de réussir s'amenuisent rapidement. D'ailleurs il a été observé quelques points des étapes 6 et 7 dans la classe de Fribourg qui n'ont jamais semblés être à la portée de la classe de Farvagny.

On aurait pu discuter pour chaque point d'étape de la réelle différence entre Farvagny et Fribourg qui ne semblait parfois pas si évidente, mais en fin de compte, sur 9 exercices comparés au niveau « proche + précis » la classe de la Neuveville est 5x meilleure et 1x à égalité comme on peut le voir sur le Tab. 17. Ce qui indique que la classe de la Neuveville semble déjà meilleure sur ce point, mais pas nettement comme déjà constaté dans le cours des analyses. Dans le Tab. 18, la classe de la Neuveville fait encore plus la différence en étant 6x meilleure que Farvagny et 1x à égalité. Cette fois les pourcentages en faveur de la Neuveville sont parfois très nets comme un certain 100% à 0% ou un 83% à 0%.

La classe de la Neuveville est donc effectivement bien meilleure et bien plus précise que la classe de Farvagny.

Mise en commun (analyse vidéo, conditions de piscine et fiche d'observation)

Nous arrivons au point où il est temps de mettre en lien les 3 étapes de cette recherche sur les différences entre la classe de la Neuveville.

Pour petit rappel, les classes ont d'abord été comparées au niveau des conditions dans lesquelles elles se déplaçaient à la piscine. C'est-à-dire quel type de programme les classes suivent, de quel type d'enseignement elles bénéficient ou encore de quelles prédispositions à la natation disposent les enfants de ces classes (piscine publique proche).

En second temps, les classes ont été comparées à l'aide d'une fiche d'observation remplie en direct lors des leçons filmées. Cette fiche a permis de prendre des informations sur les classes et de noter des impressions sur les classes, sur leur niveau global et sur leur aisance.

En dernier, les classes ont été comparées à l'aide de l'analyse vidéo qui a permis d'obtenir des résultats chiffrés sur les performances des élèves de Farvagny et de la Neuveville sur les étapes 4 à 6 du carnet de natation « les joies de l'eau » de Swimsports.

Après ces 3 étapes de recherche, on se rend compte que la petite classe de la Neuveville est nettement avantagée par les conditions de piscine, le petit effectif de la classe et la disponibilité de 2 enseignants d'éducation physique pour 12 élèves a largement fait pencher la balance en faveur de la ville de Fribourg. Ensuite avec la fiche d'observation, les bonnes impressions sont nettement plus en faveur de la classe de la Neuveville également, de par son organisation, aussi par l'impression de qualité recherchée lors des exercices, ou encore par l'impression que les élèves sont à la piscine pour apprendre plutôt que pour s'amuser. La classe de Farvagny n'a pas fait mauvaise impression mais il est vrai qu'elle semble moins disciplinée et moins dans l'optique d'apprendre de nouveaux mouvements. Les élèves de Farvagny ont régulièrement plus la tête à faire très vite les exercices pour pouvoir faire du jeu ou pour avoir un peu de temps libre. La classe de la Neuveville paraissait aussi beaucoup plus autonome et sûre dans la piscine que la classe de Farvagny dont certains élèves avaient de grandes difficultés à lâcher le bord du bassin.

Enfin l'analyse vidéo donne aussi les bons points à la classe de la Neuveville. En effet les résultats sont assez nets car sur 9 exercices comparés, elle s'est montrée

meilleure dans 8. Sur les étapes 4 à 6, globalement il n'y avait pas d'énormes différences si l'on s'arrêtait uniquement à la catégorie des exercices réussis de manière « proche et précise », mais lorsqu'on cherchait à différencier les exercices en séparant proche et précis, là, la classe de la Neuveville était toujours un peu plus avancée encore que Farvagny. On peut encore préciser que sur l'ensemble des deux classes les lacunes sont dans les mêmes points. Les exercices compliqués approchant des formes finales où un apprentissage spécifique et méthodique est demandé, les élèves sont nettement plus en difficulté que lors d'exercices où la forme d'exécution est moins difficile et plus ludique comme le plongeon et le « sous l'eau ».

Le verdict est donc sans appel, la classe de la Neuveville est meilleure dans tous les domaines. Les conditions ont donc certainement un impact énorme sur les performances des élèves. Un petit groupe avec deux enseignants bien formés qui peut s'exercer régulièrement dans une piscine à une distance acceptable de l'école est assez logiquement avantagé par rapport à une classe plus grande qui n'a qu'un enseignant formé et qui ne peut, en plus de ça, pas s'exercer souvent. Un programme établi facilite aussi grandement le suivi des leçons et la progression des enfants, ce que la ville de Fribourg possède, mais que celle de Farvagny n'a pas. Les élèves de la ville de Fribourg peuvent aussi participer à des cours facultatifs de natation durant l'année, ce que le cercle scolaire de Farvagny n'a pas non plus. Tous ces facteurs sont déterminants pour la qualité d'enseignement et finalement sur la capacité de chaque enfant à réussir à bien nager ou non.

Mise en rapport avec le programme « les joies de l'eau » de Swimsports

Nous pouvons donc maintenant tirer un rapport direct avec le livret de natation. On peut remarquer que seulement 3 mêmes points par étapes ont été réalisés par les deux classes observées. Par contre si l'on regarde chaque classe séparément, elles ont fait à chaque étape entre 3 et 6 points, de manière précise, proche ou éloignée. Ceci est tout de même un bon score sachant que le programme « les joies de l'eau » n'était pas le programme suivi par les deux classes. Pour rappel, les deux classes ont suivi chacune leur propre programme car il était trop difficile et trop astreignant pour les moniteurs et enseignants de repenser leur programme uniquement pour les

deux classes qui allaient être observées. Il a donc fallu retrouver dans les vidéos et les programmes les éléments identiques ou proches des étapes du carnet de natation « les joies de l'eau ». Il est alors logique de penser que les thèmes abordés dans le carnet de natation sont toujours assez proches de ce qui est fait dans ces écoles. En effet, l'apprentissage est en général une succession d'étapes et d'exercices visant à mener les enfants à être autonomes dans l'eau, à se mouvoir et enfin à pratiquer la brasse, le crawl, le dos et le papillon en forme finale. Ce qui fait que plusieurs programmes différents ont en général plus ou moins la même visée. On observe aussi que la chronologie des étapes est respectée. La classe de la Neuveville qui s'est montrée plus adroite dans la plupart des analyses est plus avancée dans les objectifs des étapes que la classe de Farvagny qui était moins performante. De mon œil d'expert J+S et d'entraîneur de natation, je peux aussi dire que les points des étapes sont non seulement des objectifs et des thèmes importants, mais surtout des objectifs d'apprentissage avec une chronologie très intelligente qui respecte le rythme et la logique d'apprentissage de la natation. Les thèmes ne sont pas choisis au hasard. Il est donc possible en voyant que certains points d'étapes manquent et que malgré ce manque, les élèves sont capables de réaliser des exercices des étapes suivantes, de se poser différentes questions. Est-ce que le programme est bon, est-ce qu'il ne brûle pas les étapes ou est-ce qu'il ne saute pas du coq à l'âne? Ne faudrait-il pas adapter le programme pour toutes les classes et en faire un modèle unique afin d'avoir un suivi d'année en année ainsi qu'une cohérence cantonale en premier lieu et même peut-être nationale ? La natation n'est-elle pas la même à Zürich qu'à Fribourg ?

Retour sur la question de base

La question de base était la suivante : Est-ce que le programme de natation « Les joies de l'eau » de Swimsports est adapté à l'enseignement dans le 1^{er} cycle scolaire avec des classes de Fribourg ou d'autres communes moins fournies en heures de piscine ?

Pour y répondre, nous avons fait une comparaison de deux classes afin de connaître leur niveau et l'endroit où elles se situent dans ce fameux carnet de natation. La première classe, celle de Farvagny a un niveau entre l'étape 4 et l'étape 6, mais plutôt proche de l'étape 4. La 2^{ème} classe, celle de la Neuveville a elle un niveau

entre l'étape 4 et l'étape 7, mais plutôt proche des étapes 5-6. Rien qu'avec ce constat nous pouvons affirmer qu'il est impossible d'avoir le même programme à 100% pour les deux classes car elles n'ont pas le même niveau et pas le même nombre d'heures de natation par année. Si l'on prend alors ce programme Swimsports comme un programme fixe qui dit que les 4^{ème} primaires doivent être à telle ou telle étape à tel moment, la réponse à la question de base est évidemment négative.

Par contre si l'on prend ce programme comme une ligne directrice modulable en fonction des heures de natation et du niveau des élèves, mais qui reste le fil rouge tout au long des années scolaires, ce carnet de natation pourrait être une très bonne base. C'est d'ailleurs de cette manière que Swimsports souhaite qu'il soit utilisé.

Les avantages de l'utilisation du carnet de natation « les joies de l'eau »

Programme de référence d'une organisation suisse

Les classes ont une différence dans leur niveau et dans leurs nombres d'heures à la piscine, mais par contre elles ont le même but qui est de savoir nager. Comme rapidement mentionné plus haut, le carnet de natation « les joies de l'eau » est une suite d'objectifs à atteindre dans le but de s'améliorer petit à petit pour se diriger vers les formes finales de la natation. Ces objectifs ont été pensés par des spécialistes de la branche, ce qui en fait normalement un moyen méthodologique efficace. Ce programme bénéficie donc de sources expérimentées suisses. Ceci est à mon avis un avantage par rapport aux programmes actuels présentés par les deux classes observées, surtout pour Farvagny qui n'a aucun suivi au fur et à mesure des années et donc aucun programme à tenir. Pour la ville de Fribourg, il y a un programme suivi au fil des années qui est très bon, mais qui n'est peut-être pas assez précis dans certains aspects méthodologiques. Ce qui est excellent dans le programme Swimsport, c'est que chaque objectif évalué a un rôle clé dans l'apprentissage de futures tâches.

La continuité et l'opportunité d'adaptation

Un autre avantage de ce carnet de natation est qu'il est très facilement modulable et qu'il a une visée sur le long terme (une scolarité primaire entière). En effet, il serait possible avec ce programme d'avancer dans les étapes au fur et à mesure des heures de natation tout en gardant une marge de manœuvre par rapport au niveau. Il

serait possible par exemple de diviser une classe en deux et que chacun des deux groupes formés travaille l'une ou l'autre étape, sans que l'enseignant ou les enseignants soient perdus ou fassent du travail à double. Sur une même année c'est déjà un avantage, mais c'est également un avantage sur plusieurs années car les élèves garderaient leur petit livret durant toute leur scolarité et il serait alors facile pour l'enseignant de savoir où les élèves en sont dans le programme et il pourrait poursuivre l'apprentissage sans recommencer à chaque début d'année de zéro et de perdre 2-3 leçons d'observation pour connaître le niveau des élèves. Ce qui était encore le cas pour la classe de Farvagny.

La forme physique du programme en petit livret

Le programme du carnet de natation est aussi intéressant car il est quelque chose que les enfants gardent avec eux et peuvent le ramener à la maison. Ceci a pour avantage qu'il n'y a pas uniquement l'enseignant qui connaît les capacités de ces élèves, mais il y a aussi les élèves eux-mêmes qui peuvent se rendre compte de leurs capacités et aussi les parents de ces élèves. Il est intéressant pour les parents d'avoir un suivi de l'avancement dans l'apprentissage de la natation de leurs enfants par simple curiosité pour certains ou par sécurité pour d'autres qui prévoient des vacances balnéaires ou autres activités aquatiques. En un clin d'œil, on voit quels autocollants ont été collés dans le livret et on connaît ainsi le niveau de l'enfant.

Les inconvénients de l'utilisation du carnet de natation « Les joies de l'eau »

Les coûts

Un des inconvénients du carnet de natation c'est évidemment qu'il faut l'acheter auprès de Swimsports. Un seul carnet coûte entre 6 et 15.-¹² selon le nombre commandé et également le type de carnet que l'on veut pour sa commune en fonction du nombre de leçons. Il faut encore ajouter des frais entre 0.- et 700 francs pour l'adaptation du carnet si l'on choisit une version spécifique pour la commune. Ce genre de frais n'est certainement pas au goût de toutes les commissions scolaires qui établissent le budget de leur école.

¹² Données récoltées sur http://www.Swimsports.ch/pdf/fr/Carnet_de_natation_080902.pdf, à la page 4 sur 4, consulté le 06.05.13

Malgré tout, il serait très intéressant de mettre le sport en avant et la natation spécifiquement en défendant cette idée d'avoir un petit livret en sport, tout comme en math ou en français. Pour obtenir de l'argent, il faut être très convaincant.

La connaissance de la natation et la formation des enseignants

Avoir un programme tel que le carnet de natation de Swimsports demande que les enseignants qui l'utiliseraient devraient être bien formés dans le domaine de la natation et capables de comprendre le programme puisqu'il n'y a finalement qu'une suite d'objectifs à atteindre, mais aucune explication indiquant comment atteindre ces fameux objectifs. Sachant qu'actuellement les futurs enseignants d'école primaire de la HEP Fribourg suivent uniquement 6 x 1h30 de didactique de la natation¹³, il est difficile d'atteindre un niveau de formation suffisant pour dispenser des cours de natation didactiquement et méthodologiquement corrects sans complément de formation. Il faudrait donc renforcer la formation des enseignants primaires ou alors qu'ils soient toujours accompagnés par des professeurs de sport ou des spécialistes de la natation. Ceci engendrerait évidemment des coûts supplémentaires. En formant mieux les enseignants on gagnerait en qualité pour l'enseignement et les quelques heures de natation seraient certainement bien plus rentables que les quelques heures actuelles dans certaines régions sans enseignants formés et sans programme établi. De cette manière, les futurs enseignants encore élèves profiteraient de ces cours améliorés et plus ciblés et ils se retrouveraient avec un bagage meilleur à l'approche de leur formation d'enseignant. Avec un meilleur bagage des étudiants du cours de didactique de la natation, le contenu de l'enseignement pourrait être plus précis et meilleur, ce qui se répercuterait ensuite sur leurs futurs élèves et ainsi de suite.

Ceci implique donc que la mise sur pied d'un programme unique cantonal tel que celui de Swimsports demande d'entreprendre de nombreuses démarches et changements à faire au niveau des communes, au niveau du canton et au niveau de la formation et éventuellement même au niveau même de l'organisation avec ou sans maîtres d'éducation physique et spécialistes de la natation.

¹³ Informations récoltées auprès de la HEPFR, dans laquelle je donne personnellement les cours de didactique de la natation.

Ces démarches sont très coûteuses en temps, mais elles aboutiraient certainement à l'amélioration générale du niveau fribourgeois de natation.

Instauration d'un minimum d'heures de natation par année

Pour la mise sur pied et l'introduction du programme Swimsports au niveau cantonal, il faudrait harmoniser un minimum les heures de natation des différentes écoles. Avec le nombre actuel de piscines, il est impossible que chaque commune dispose du même nombre d'heures simplement en raison de disponibilité. Mais avec une connaissance et une planification stricte des disponibilités des piscines, il faudrait donner une fourchette d'heures obligatoires de piscine par année, par exemple entre 8 et 14 heures, ce qui permettrait d'éviter que certaines régions par manque d'envie, d'infrastructures ou de moyens puissent ne pas aller à la piscine durant les 6 ans de scolarité primaire. On réduirait les écarts qui sont aujourd'hui parfois très grands comme par exemple entre les écoles qui ne vont pas du tout à la piscine qui atteignent donc un total de 0 heures de natation après 6 ans, les écoles comme Farvagny qui se rend 5 x 1h effective par année à la piscine et qui cumule donc environ 30 heures de natation en 6 ans ou enfin avec encore plus d'écart une école comme celle de la Neuveville qui va toutes les 3 semaines 1h30, ce qui correspond entre 12 et 14 fois 1h15 effective par année pour un total d'environ 100 heures sur 6 ans. Il faut ainsi trouver un nombre d'heures minimum acceptable qui permettrait d'arriver à ce que tous les élèves du canton terminent leur scolarité primaire en sachant nager de manière autonome et avec de bonnes notions des formes finales comme le crawl, le dos et la brasse.

Encore une fois, il faudrait prendre le temps d'une réflexion, voir d'une large étude pour trouver le nombre juste d'heures minimum en fonction des besoins, des dispositions des bassins et des objectifs d'enseignement.

Un programme efficace mais pas très rapide

L'avantage du programme Swimsports, c'est qu'il ne néglige aucune étape de l'accoutumance à l'eau aux formes finales et que l'apprentissage est bien structuré étape par étape. Cette façon de travailler assure la réussite de l'apprentissage et la progression des élèves. Par contre, il est possible qu'avec un nombre d'heures de natation limitée à moins de 10, ce programme soit un peu trop lent à l'atteinte des formes finales, ce qui devrait être le but à mon avis de l'enseignement de la natation.

En effet, il pourrait être judicieux d'adapter quelques étapes, de les raccourcir ou de les supprimer pour atteindre plus rapidement les formes finales. Il peut être intéressant d'observer d'autres programmes venus d'autres institutions ou d'autres pays afin de savoir s'il s'agit vraiment du plus adapté au souhait du canton.

Limite du travail et perspective

Ce travail a permis de dévoiler des différences entre deux classes de manière assez précise et on a donc pu se rendre compte des écarts et points communs entre ces classes qui viennent de régions différentes du canton de Fribourg. Grâce à cela, on a pu tirer des rapports avec l'utilité d'un programme de natation semblable qui unifierait et donnerait la chance à tous les élèves de bénéficier d'un enseignement de qualité.

Par contre, les données récoltées sont restées assez générales et il serait judicieux de comparer un plus grand nombre de classes afin d'avoir une idée plus grande et peut-être plus réaliste des différences intercommunales. Car en effet, les différences entre les classes sont peut-être moins importantes qu'elles ne paraissent dans cette étude, dues au hasard du choix des classes qui s'est porté sur une classe de Fribourg d'un quartier plutôt aisé et d'une classe de Farvagny. Les données n'auraient certainement pas été identiques si l'on avait observé une classe d'un quartier moins aisé de la ville de Fribourg et une classe d'une région campagnarde fribourgeoise assez aisée. Il aurait aussi été plus adapté d'observer des classes qui utilisaient directement le programme Swimsports, cela aurait permis d'avoir non pas uniquement 9 points de comparaison, mais 18 et donc renforcer la qualité de l'analyse vidéo. Malheureusement, il n'a pas été possible de le faire par manque de temps. Il aurait fallu se prendre presque une année à l'avance pour pouvoir obtenir l'accord des enseignants et maîtres de sport pour qu'ils aient le temps de se préparer.

Ce travail permet donc de découvrir une partie de la réalité de l'enseignement de la natation dans le canton, mais il faudrait pousser encore un peu plus loin pour découvrir et compléter cette réalité actuelle.

Conclusion

Est-ce que le programme de natation « Les joies de l'eau » de Swimsports est adapté à l'enseignement dans le 1^{er} cycle scolaire avec des classes de Fribourg ou d'autres communes moins fournies en heures de piscine ?

La réponse est : Oui, mais...

En effet, ce programme pourrait très bien devenir le nouvel instrument de l'enseignement de la natation fribourgeoise à mon avis. Il est très pratique d'utilisation et possède toutes les qualités requises pour développer et améliorer l'enseignement de la natation.

Cependant, l'introduction d'un tel outil impliquerait de très nombreux changements qui ont un grand coût en temps et en argent. Il faudrait aussi pousser un peu plus les recherches afin d'établir l'objectif à atteindre en fin de scolarité pour ainsi savoir si ce carnet colle vraiment au profil voulu de l'enseignement scolaire de la natation par le canton. Pour bien faire les choses, cela demanderait d'avoir même de nouvelles lois sur les heures de natation ou un plan cadre à respecter.

De mon point de vue, une chose certaine ressort de ce travail, c'est qu'il faut agir et trouver un moyen d'améliorer, de cadrer et d'uniformiser l'enseignement de la natation fribourgeoise qui n'est vraiment pas au top en ce moment. Et ceci pour diminuer grandement le nombre de non-nageurs ou de nageurs débutants à long terme.

Bibliographie

Ouvrages, articles

SWIMSPORTS, Les joies de l'eau, Swimsports.ch

BISSIG, M ; GÖBLI, C, Monde de la natation, schulverlag blmv AG, Bern, 1ère édition 2004

CATTEAU, R, La natation de demain, une pédagogie de l'action, atlantica, les Cahiers du sport populaire

HEATH, C, HINDMARSH, J, LUFF, P, Video In Qualitative Research, Analysing Social Interaction in Everyday Life, Sage

BUGNON, C, L'enseignement de la natation dans les écoles primaires et secondaires du canton de Fribourg, Situation et Perspectives, 2008

Entretiens

Entretien avec M. Jean-Marc Wicht, responsable de l'éducation physique à la direction des écoles de la ville de Fribourg

Entretien avec M. Jean-Marc Aebischer, collaborateur pédagogique du service cantonal du sport auprès de la direction de l'instruction publique (Fribourg)

Entretien téléphonique avec Mme Elisabeth Herzig-Marx, Responsable de formation Swimsports

Site internet

<http://www.Swimsports.ch/pdf/fr/Etapes.pdf>

http://www.Swimsports.ch/pdf/fr/Carnet_de_natation_080902.pdf

<http://www.slrq.ch/fr/tout-sur-nous/4-x-6-maximes/6-maximes-de-la-baignade.html>

<http://www.cotebleue.org/pedagorepar.html>

<https://maps.google.ch/>

Programme

Programme de natation de la classe de Farvagny

Programme de natation de la ville de Fribourg

Déclaration personnelle

« Je soussigné certifie avoir réalisé le présent travail de façon autonome, sans aide illicite quelconque. Tout élément emprunté littéralement ou mutatis mutandis à des publications ou à des sources inconnues, a été rendu reconnaissable comme tel. »

Lieu, date

Signature

Droits d'auteur

« Je soussigné reconnais que le présent travail est une partie constituante de la formation en Sciences du Mouvement et du Sport à l'Université de Fribourg. Je m'engage donc à céder entièrement les droits d'auteur – y compris les droits de publication et autres droits liés à des fins commerciales ou bénévoles – à l'Université de Fribourg.

La cession à tiers des droits d'auteur par l'Université de Fribourg est soumise à l'accord du soussigné uniquement.

Cet accord ne peut faire l'objet d'aucune rétribution financière. »

Lieu, date

Signature

Annexes

Autorisation parentale de filmer

Fiches d'évaluation pour la classe de la Neuveville

Fiche d'information aux parents concernant les leçons de natation (Farvagny)

Autorisation de filmer pendant 3-4 leçons de natation

Chers parents,

Dans le cadre de mon travail de master à l'université de Fribourg, je vais suivre la classe de votre enfant lors de 3-4 leçons de natation avant Noël 2012. Mon but est d'analyser l'efficacité du programme des leçons de natation. Cette analyse me permettra de cibler des objectifs et de proposer un plan adapté à l'échelle cantonale dans le domaine de l'enseignement de la natation à l'école. Elle pourra servir également à définir les besoins réels en heures de natation à l'école. Pour ces analyses, je souhaite filmer des parties de leçon afin de pouvoir revoir des séquences d'enseignement intéressantes. Ces images me serviront à comparer 2 classes par rapport à leur progression et à leur vitesse d'apprentissage, toujours en fonction d'un programme bien précis. Cette étude est soutenue par le service des sports du canton de Fribourg ainsi que par la direction des écoles de la ville de Fribourg.

Ces vidéos seront remises avec mon travail écrit en 2 exemplaires à l'université de Fribourg, 1 exemplaire à la haute école fédérale du sport de Macolin, 1 exemplaire au bureau des sports de Fribourg et 1 exemplaire à moi-même. Elles seront distribuées chez ces personnes afin qu'elles puissent juger mon travail et m'attribuer une note. Ces images ne seront en aucun cas distribuées ailleurs ou dans un autre contexte que celui de l'apprentissage de la natation à l'école. Il n'y aura aucune publication sur internet de ces vidéos.

Je vous demande donc l'autorisation de filmer ces leçons afin de pouvoir faire de la meilleure des manières mon travail de master.

Bastien Delacombaz, étudiant en sciences du sport et de la motricité

Nom et prénom de l'élève : _____

Veillez cocher ce qui convient et signer :

- ☐ J'autorise ma fille/mon fils à être filmé lors de la leçon de natation
- ☐ Je n'autorise pas ma fille/mon fils à être filmé lors de la leçon de natation

Date et signature des parents : _____

Evaluation prénatation

	Prénom - Nom										Contrôle de sécurité aquatique		
1		Sauter du bord sans aide, puis traverser le petit bassin en diagonale (en avant, puis en arrière depuis le milieu)											
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													

Dates :

Eval. 1 :

Eval. 2 :

Eval. 3 :

Evaluation natation

Prénom - Nom	Brasse				Crawl			Dos crawlé			Endurance	Plongée
	Traversée uniquement avec mouvements de jambes (position des pieds et rythme corrects)	Flèche suivie de 3 mouvements de bras, visage immergé	Traversée avec les mouvements de bras et de jambes coordonnées	20 m. en brasse coulée	Traversée avec des mouvements de jambes	Flèche suivie de 6 mouvements de bras, visage dans l'eau	20 m. en crawl avec respiration 2 ou 3 temps	Traversée sans matériel avec des mouvements de jambes, bras le long du corps	Traversée avec mouvements de bras avec un pull-boy	20 m. en dos crawlé	Nager régulièrement pendant 10 minutes	Chercher 4 anneaux à 1,80 m après avoir fait un canard
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												

Dates :

Eval. 1 :

Eval. 2 :

Eval. 3 :

Evaluation plongeon

Prénom - Nom	Plonger à genou et traverser un cerceau vertical		Chute avant, jambes tendues		Chandelle avant depuis le bord (toucher le fond à 1,80 m)		Salto avant groupé avec entrée dans l'eau groupée					
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												

Dates :

Eval. 1 :

Eval. 2 :

Eval. 3 :



Jacqueline Remy-Bapst
Monitrice de natation
Le Closy 1
1654 Cerniat
Tél : 026/ 927 15 83
E-mail : jremybapst@bluewin.ch

Chantal Gomez
Monitrice de natation
Vers St-Jean 16
1637 Charmey
Tél : 026/ 927 18 20
E-mail : cp.gomez@bluewin.ch

Année scolaire 2010 – 2011

Chers Parents,

Durant l'année scolaire 2010 – 2011, votre enfant participera à des cours de natation. Afin qu'il puisse progresser le mieux possible, nous vous transmettons quelques informations et vous demanderions qu'il vienne avec le nécessaire suivant :

Pour les filles :

- **un costume de bain d'une pièce.**
- **un bonnet de bain** (les cheveux ne tomberont pas sur le visage et pour permettre une bonne coordination et un bon rythme lors des mouvements des bras et de la respiration).
- **les bijoux et montres resteront à la maison.**
- **soigner les verrues plantaires et les molluscums avant la reprise des cours de natation.**
- **les lunettes de natation ne sont pas autorisées (sauf avis médical)** (pour leur sécurité, les enfants doivent apprendre à ouvrir les yeux sous l'eau).

Pour les garçons :

- **un slip de bain ou un boxer de bain** (le short de plage est interdit)
- **un bonnet de bain souhaité** (surtout pour les garçons qui ont les cheveux longs).
- **concernant les bijoux, les verrues plantaires et les lunettes de natation - idem que les filles**

Pour la sécurité de l'enfant, il est important que celui-ci sache nager. Tout d'abord pour des raisons de sécurité (noyades) et d'autre part le fait d'avoir appris à nager dès son plus jeune âge le mettra à l'aise par la suite à l'adolescence et plus tard il trouvera du plaisir à pratiquer cette activité que ce soit pour les loisirs et pour son bien-être.

Nous restons évidemment à votre disposition pour tous renseignements complémentaires que vous souhaiteriez obtenir.

Jacqueline Remy-Bapst Chantal Gomez